

प्राकृति

हमें क्या खाना चाहिये ?



लेखक व प्रकाशक—

युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल पो जीम का थाना
दूसरी बार १०००] सन् १९४० [मूल्य १—)

हमें क्या खाना चाहिये ?



पाठक शायद यह समझेंगे कि यह सवाल बहुत मामूली है और इसका जवाब भी आसान है इस पर पुस्तक लिखने की क्या आवश्यकता है ? पर बात ऐसी नहीं है—क्योंकि आजकल ६६ को सदी लोग भोजन के बारे में धम में पड़े हुए हैं—हर असल वे जानते ही नहीं कि उनकी असली सुराक क्या है। और, वे यह ज्ञान की कोशिश भी नहीं करते कि हर असल उन्हें क्या खाना चाहिए और क्या नहीं खाना चाहिए—वे तो अनाप शनाप जा जी भं खाता है या जो उन्हें आसानी से मिल जाता है वही खाने लगते हैं—अगर समाज में किसी खराब चीज के खाने का रिवाज है तो वे उस चीज की हानि को न समझ कर देखा देखी वही खाने लगते हैं—अस्तु ।

आज सभ्यता का युग है और विज्ञान उन्नति के शिखर पर है—विज्ञान हथारों वषों से इस पावन की कोशिश में है कि मनुष्य का स्वाभाविक व उचित भोजन क्या है और यह कि क्या खाकर वह निरोग रह सकता है—बड़े बड़े वैज्ञानिक अनेक यत्न इस विषय में कर रहे हैं—पोथे के पोथे दिकमत्त व आयुर्वेद में लिखे हैं जिनमें हर एक पदार्थ का गुण अवगुण तस्वीर लिखी हुई है—अन्धे, माँस, मछली का तेल, मसाले भाइक पदार्थ

आदि व जहरीली दवाइयां आदि क भी लाभ उनमें लिखे हुए हैं। परन्तु इतना सय कुछ होते हुए भी आज तक अधिकारी लोग इस विषय में पूर्णरूप से मूर्ख ही हैं—क्यों न हा—विज्ञान स्वयं लिख रहा है कि इस विषय में अभी और अभी तक नहीं हो चुकी है कि मनुष्य की असली सुराफ क्या है—जब इससे सिद्ध हुआ कि विज्ञान का यत्न पृथा हुआ और प्रकृति के पथ से भ्रष्ट होने के कारण उस मनुष्य की असली सुराफ का पता नहीं चला है।

इस लिए एक बार प्रकृति का अगर लौटिए उसकी आज्ञा पर ध्यान दीजिए फिर आपका स्वयं भली भांति साक्ष्य हो जायगा कि हमारी असली सुराफ क्या है और क्या खाकर हम दीप जीबी, नीरोग, सुन्दर, बलवान् व सुखी हो सकते हैं—फिर आपको विज्ञान की अगर ध्यान देने की जरूरत न रहेगा क्योंकि वैज्ञानिक पृथा ही इस विषय के खोज में घन व समय नष्ट कर रहे हैं—इससे परिणाम कुछ न होगा—ग़ाभत्य देशों में लोग अधिक सज्जत हैं—विज्ञान पर उन्होंने अधिक प्रमुख प्राप्ति किया है और मौसम मंदिरा अन्ध मछली चाय आदि का अपना भोजन बनाया है जिसका परिणाम मृत्यु दिव्यार्थ दे रहा है—सुते रूप से व्यवहार, अनाचार, हत्याएँ—आदि मानव समाज का रक्त पीन की महत्याकांक्षा और अपने से कमजोरों पर अत्याचार पूर्ण शासन यह उनका प्रधान कर्तव्य है—सभी जगह यह बातें जोरों से फैली हुई हैं।

पर हमारा धर्म तो आदर्श है उसमें पितृवृत्त साधु-माक लिखा है कि अमुक वस्तु खाने योग्य है—अमुक नहीं—इसे भी

नहीं होती—सारीशो मो पदार्थ शुद्ध फरकही हालत में हम खा सर्वे वे ही हमारी असली सुराफ हैं—इसके सिवा हम कभी भी विस्तारपूर्वक यह नहीं जान सकते कि हमारा स्वामाविक भोजन क्या है—प्रकृति ने इसे रहस्य को गुप्त रखा है और हमारी भलाई इसी में है कि विज्ञान के धर्म में न पड़े और अन्तःकरण की प्रेरणा से पहचान कर आहार चुन लें ।

—जितने सिद्धान्त व जितने भी नियम विज्ञान रोज़ बसा रहा है वे सभी धर्म पूर्ण हैं और सदा ही उनके चक्कर में पड़कर दुख घडाना पड़ता है । मनुष्य इस विषय में प्रकृति के प्रति बड़ा अन्याय करता है जिसका परिणाम हम देख रहे हैं—इस विषय में प्रकृति के सहायक पशु पक्षी, बालक आदि सब हमें बड़ी सहायता मिल सकती है ।

पैदा होत ही बालक माता का दूध पीन लगता है—छोट पक्षी जंगल में उड़कर स्वयं अपनी सुराफ खान, लगते हैं—छोट छोटा पशु कभी किसी से पूछने नहीं आते कि मैं क्या खाऊँ—तन्दुरुस्ती क्या खान से कायम रहूँगी और परदेस किस किस चीज से रखना चाहिये—उनकी अन्तरात्मा की प्रेरणा से सभी बातें सही तौर पर उन्हें मालूम हो जाती हैं—गाय का गछड़ा घास खाता है—पिली गुरा पकड़ती है—शेर शिकार करता है ऊँट का पकबा दरस्तों के पक्षे टंढनी खाता है—वे किस से राय पूछने आते हैं । इन पशु पक्षियों का इतना भारी ज्ञान है कि यह फोरन हानिकर बालु को पहचान कर कमको छूते ही नहीं—मियाँ अपनी सुराफ के दूमरी पीसों को नहीं छूयेंगे—और, यही कारण है कि पशु पक्षी निराग सुन्दर व शीघ्र, रहते हैं—मगर आस

मातृभोजन के विषय में बड़ी भयंकर मूर्खता कर रही है—
स्त्री पुरुष सबेरे सभी मिथ्या आहार (जो नहीं करना चाहिये)
के आदी हैं—कोई भी मनुष्य को असली सुराक नहीं खाता और
यही कारण है कि संसार में इतने रोग, अकाल मृत्यु, पाप,
दुर्घामनाएं अत्याचार, युद्ध आदि फैल रहे हैं ।

आरम्भ में मनुष्य भी अपने अन्तःकरण की आज्ञा मानते
थे और केवल अपने स्वाभाविक आहार फल, मेवा आदि ही
खाते थे जो उसकी असली सुराक हैं और वनस्पतियों में भेष्ट
वस्तु हैं—यह बात गलत है कि पड़ोसे लोग जानवरों का मांस
खाते थे या घास पत्ते खाते थे—यह भी मनुष्य का स्वाभाविक
आहार नहीं है—हमारे सभी प्राचीन ऋषि, महर्षि, तपस्वी,
ब्रह्मचारी कंद मूल फल खा कर रहते थे गृहस्थी भी व्रत उपवास
आदि में कंद मूल फल या दूध खाते थे—भगवान राम व
लक्ष्मण ने सीता सहित १४ वर्ष तक वनवास में केवल कंद मूल
फल ही खाए थे—उन्होंने कभी अन्न आदि वस्तुएं वन में नहीं
खाई—कभी किसी तपस्वी ने यदि पत्तों पर निवाह किया हो तो
हमें यह हरमिज न समझना चाहिए कि पत्तों के पत्ते हमारी
सुराक हैं—बहुत से लोग नीम की पत्तियाँ लाभप्रद समझ कर
खाते हैं और अपनी इस दलील के लिए मन्यों का प्रमाण देते हैं
पर मैं यह कहूंगा कि सिवा हानि के पत्तों से कभी लाभ नहीं
होगा—न रक्त बनेगा न शरीर को पोषण ही मिलेगा—पत्ते जान
वरों का भोजन है । अब सवाल यह पठता है कि इतने फल मेवा
सबके लिए कहाँ से आयेंगे—इसका उत्तर सरल है—जन समूह
की प्रवृत्ति भिन्न वस्तु की ओर होती है वे अवश्य उसका प्रबन्ध

रहना चाहिए क्यों कि चारों तरफ भूले हुए लोग हमें भी मुझाते की कोशिश करेंगे और यह भी बात है कि लोग समझते हैं कि व प्रकृति व उसके आवेश से अधिक ज्ञान रखते हैं पर यह वे यदी शास्त्रीय व माशक भूल है ।

इस बात पर सभी लोग बड़ा आश्चर्य करते हैं कि कम मेधा वृद्ध हमारी असली सुराफ है क्योंकि ये सा अम तक अन्न, दाल रोटी, साग भाजी मसाले आदि को अपनी सुराफ समझ रहे हैं सभी के मुँह से यह सुनाई देता है कि दाल रोटी के समान कोई भोजन ही है—बज्जल आदि के रहने वाले बाँयल को स्वाभाविक आहार समझ रहे हैं । वास्तव में भोजन के विषय में आज इतना अज्ञान व मिथ्या धर्म फैला हुआ है कि उसका कोई ठिकाना नहीं है और इस अज्ञान से जो हानियाँ हो रही हैं वे किसी से छिपी हुई नहीं हैं इस पुस्तक में मैं मगल व भीषे उपाय बताऊँगा कि लोग आसानी से स्वरभाविक भोजन पर रह सकें और उन्हें अधिक पष्ट न हो—भोजन के विषय में एक बड़ी भारी बात ध्यान देने योग्य यह है कि जो भी चीजें फण्डी व स्वाभाविक हालात में हमें म्यादिष्ट हों वे ही हमारी असली सुराफ हैं अन्यथा कृत्रिम-उपायों से पका फर मसाले मीठा मिला कर व अन्य विधि से तैयार करने पर ता स्वरूप से स्वरूप घुणित से घुणित भीमें भी (मौस, मदिरा, मछली, चीड़े, व मेल भी) म्यादिष्ट बनाये जा सकते हैं—वास्तव में जीभ को धोखा देना बड़ा ही सरल है—मुझे इस विषय में बड़ा आश्चर्य हो रहा है कि हमारे बहुत से वैज्ञानिक व प्रगल्भ कलाओं ने मौस, अण्डे, मछली, संझिया, व अन्य अल्पमत्त घुणित पाराविक वस्तुओं के गुण लिख मार दै

हालाँ कि ये वस्तुयें अत्यन्त हानिकर धर्म विरुद्ध व रोग समूह पढ़ाने वाली हैं इनके खाने से मनुष्य देवता से रासस बन जाता है—एक आश्चर्य की बात और है कि जिन वस्तुओं को हम अभद्र धर्म विरुद्ध मानते हैं उन्हें भी आज कला खोग वेश्रा के रूप में भद्र मान कर खूब खाते हैं—बड़े बड़े वैष्णव पंडित व कट्टर धर्मावलम्बी ग्रांड़ी, मछली का तेल, अण्डे व कोई, कोई मौस या शोरवा भी ताकत के लिये खाते हैं—बाडियात व मदधू वार प्यास लहसन के गुणों की घर घर प्रशंसा सुनने में आ रही है ।

एक बार फिर प्रकृति की ओर लौटिए—हवा, रोशनी, जल // और पृथ्वी का उपयोग कीजिए और रोगों से छुटकारा पाइए—जो ज्ञान पुरानी आदतों को एक दम न छोड़ सकें उन्हें चाहिए धीरे-धीरे प्रकृति की ओर लौटें—जो लोग परिस्थिति से मजबूर हैं और एक दम स्वाभाविक भोजन मेवा फल व दूध पर नहीं रह सकते उन्हें कम से कम अपने आहार को सादा बनाना चाहिए और खास कर अधिक मिठाइयाँ, मसाले, चाय, मदिरा, तेल के पदार्थ आदि से परहेज रखना चाहिए ।

मौस राज्ञमी भोजन है इसलिए हर हालत में इसका परि त्याग करना चाहिए—मनुष्य को पशु बनाने वाला यही भोजन है—मांस अनेक रोग उत्पन्न करता है—विज्ञान का यह दावा मिलकुल सत्य है कि मांस से मांस बढ़ता है—मांसाहारियों की अपेक्षा फल व दूध आहार करने वाले अधिक बुद्धिमान वृक्षधन व निरोग रहते हैं—इसीलिए मैं स्वयं से, मांस भक्षण का घोर विरोधी हूँ और इसमें सिवा हानि के लाभ नहीं समझता—कई

इकीम अपने मरीजों के शोरवाँ पिलाना पसन्द करते हैं पर यह बड़ी भूल है—शोरवाँ बड़ी हानिकर वस्तु है नमक मिलाय हुए प तले हुए मांस के पदार्थ तो और भी अधिक रोग कारक होते हैं—मरी राय में माँस की अपेक्षा मेवा भी दुध आदि स्वादा आर तो बहुत अच्छा होगा ।

अब स्वाने का आजकल रियाज बहुत बढ़ गया है—सोग चाय से इन्हे (Vegetadile) शाक समझकर खाते हैं—डाक्टर लोग रोगियों को बलवान् व निरोग बनाने के लिए (Eggs) अंडे खाने की राय देते हैं । यद्ये-वद्ये हिंदू घरानों में अंडे शोकस खाए जाते हैं । घम के अत्यंत विरुद्ध तो हैं ही अंडे आरोग्य व दीर्घ जीवन का भी मारा करते हैं—भला जो अन्धा जानवर के रक्त व मांस से बनता है और वही के शरीर में मल मूत्र में जो बदता है जो गंदे गुहा व चोमि से बाहर निकल कर आता है जिसमें आगे जाकर एक प्राण धारी जीव उत्पन्न होने का रहा है वह क्या देव रूप हम मनुष्यों का भाजन हो सकता है ? मनुष्यों के मिथ्या ज्ञान के कारण उनका कितना अपमान हो गया है ।

। मछलियाँ खान का रियाज तो बड़े ही जारों पर देश में फैल रहा है—सरकार की तो राक ठे नहीं बेचारी सारी मछलियाँ निर्दयता पूर्वक मार कर गून कर खाई जाती हैं । मनुष्या ! क्या मछली तुम्हारा सुराह है—क्या इसके सिवा तुम्हें कुछ खाने को मिलता ही नहीं ? मछली खाना भयंकर पाप है और शराब्य व दीर्घायु के सिद्धांतों के बड़े ही विरुद्ध है इसी लिए आरोग्य व सुख पाहने वालों को भूलकर भी मछली या अन्य जानवर नहीं खाना चाहिए करना ईश्वर का फोव होगा और सर्वनाश अनि

। धार्य है मछली का तेल आ आजकल लोग दिख की ताकत के लिए खाते हैं, वही घुरी चीज है, पाचक अंगों का व हृदय का मरवाना हाँकने के साथ-साथ यही बड़ा ही घृणित वस्तु है। इसलिए हर हालत में इसका परित्याग करना चाहिए।

एक पात और है आजकल लगभग ६५ फी सत्री लाग गेहूँ जो बना चाजरा व चावल, दाल व कढ़ी, ठरे राक आदि खाकर रहते हैं उनमें भी गेहूँ व चावल अधिक मात्रा में खाया जाता है गेहूँ का हम लाग सुखाकर पीस कर आटा बनते हैं और उससे रोटी हलवा पूरी आदि कई तैयारियाँ बना कर खाते हैं, इसी तरह चावल से कई तैयारियाँ बनती हैं, राटी, हलवा, मीठा भात, फूला भात आदि चावल व गेहूँ की राटी के साथ दाल कढ़ी भी खाते हैं—सभी लोग इसे अपना सुराक समझ रहे हैं, लेकिन मैं निश्चय पूर्वक कह सकता हूँ कि जिसे आज लाग अन्न कहते हैं वह हरगिज हमारा स्वाभाविक भोजन नहीं है—चाहे लोग इस बात का मानें या न मानें, पर मैं इसका पूर्णतया सिद्ध करने की कोशिश करूँगा कि दाल भात, रोटी हमारी असली सुराक नहीं है और इनके खाने से मनुष्य कभी दीर्घायु, निरोग और सुन्दर व धर्मात्मा नहीं बन सकते, मैं पहले कह चुका हूँ कि मनुष्य की असली सुराक मेवा, फल दूध आदि हैं—मेवा फल विन्हे स्वयं प्रकृति बहुतायत से उपन्न करती है ये स्वाभाविक भोजन हैं और खेती बाड़ी करके मनुष्य जो पैदा करता है वह प्रकृति विरुद्ध भोजन है—अच्छले वो गेहूँ चावल आदिको हम सूखे खा नहीं सकते, न सेब इन्हें कच्चा खाते ही हैं फिर सुखाने पीसने सेकने से सभी गुण नष्ट हो कर मुर्दा सुराक हो

जाती है भला जो पदार्थ आग में सिक आय उसमें जीवन बही रह सकता है—अग्नि के संस्कार (सेकने, उषाकने, मूने, चोटाने) आदि से सभी प्रकार के साथ पदार्थ निर्भीक, निस्सार मारी व हानिकर हो जाते हैं और उन्हें खाने से ही संसार रोग प्रसिद्ध हो रहा है (“अग्नि मानव आति की घोर शत्रु है” इसका विस्तृत वर्णन हमारी इसी नाम की पुस्तक में दक्षिण जो शीघ्र छपेगी उसमें दिखाया जाएगा कि अग्नि ही मनुष्यों के रोग अकाल मृत्यु, व मय दुःखों व पापों का कारण है) यदि श्लेष्म आग में सेके बिना यह चीजें खायें तो वे आसानी से अन्न आदि न खा सकेंगे इसके बिना अन्न में नमक मिलाना पड़ता है और कई तैयारियाँ बनाने में तरह-तरह के हानिकर मसाले व तेज, घी, मीठा आदि मिलाना पड़ता है इनके संयोग से अन्न का रूप गुण बदल कर वे पदार्थ गरिष्ठ व राग कारक बन जाते हैं—पास्तय में जो प्रकृति विरुद्ध भोजन ही हमारे समस्त रोगों का, अकाल मृत्यु का, पापों का व आपत्तियों का मूल कारण है ।

हमारे बर्षों से लगातार अन्न खाते रहने से मनुष्य का पका मारी अन्न पचन हो गया है और एक समय ऐसा आवेगा कि अत्यंत कमजोर व बिलौदार (एक बालिश का शब्द है) श्लेष्म पृथ्वी पर घूमते नजर आवेंगे—शुरू से ही बच्चा मांस भर का होते ही श्लेष्म रोटी दिखाना शुरू कर देते हैं जिसका मकीजा यह होता है कि बच्चा श्रद्धा नहीं और कमजोर रह जाता है बात यह है कि अन्न पदो गरिष्ठ बीज है और हमारे पाचक रस आसानी से उन्हें पचा नहीं सकते । अन्न पचाने के लिए क्यापाम की उत्तरम पड़ती है जो हाग अधिक मानसिक परिश्रम करते हैं शरीरिक

परिभ्रम करत हैं। उनको दाल रोटी आदि पदार्थ आसानी से नहीं पचते, इसी लिये हमारे पूखजों ने सोच समझ कर अनेक घृत उपवास आदि प्रचलित किए हैं और उनमें खास तौर पर अन्न मसाले नमक सादि खाना मना किया है कथा इस बात से स्पष्ट यह सिद्ध नहीं होता कि अन्न आदि भारी पदार्थ हैं और इनके खाने से पेट व आंतों पर बड़ा बोझ पड़ता है उन्हें काम ब्यादा करना पड़ता है और इसी लिये बीच-बीच में उपवास के लिये आराम करने की जरूरत रहती है। इसके विपरीत जो लोग दूध फल मेवा कंद आदि खा कर रहते हैं उन्हें उपवास की आवश्यकता नहीं रहती, पुष्पा पुरी व अन्य प्रकार की मिठाइयाँ, हलुवा, जइरू, जलेबी, घेवर, कलाकंद आदि सैकड़ों प्रकार की मिठाइयाँ बहुतायत से बाजारों में बिकती हैं और लोग बड़े चाव से यह मिठाइयाँ व पक्वान खाते हैं उन्हें यह नहीं मालूम कि यह पदार्थ पेट में आकर मेवे व आंतों का कैसा सत्यानारा करते हैं। इनसे कितनी प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं अथवा तो खराब से खराब बी में यह बनती है इसके मिषाय कई बार फवाई में औटाया हुआ ची अधिक हानिकर हो जाता है, मसियाँ इन पर बैठ कर गेंवंगी फैलाती हैं इससे जहाँ तक हो सके मिठाइयाँ बहुत ही कम खाना चाहिए।

आज कल शराब मदिरा का भी बड़ा जोर है और संसार के असंख्य लोग इस अह्र को पीकर मनुष्य से राक्षस बन रहे हैं। लाखों घर मदिरा से नष्ट कर डाले। अनेकों की मित्दरी बिगड़ गई सारांश यह कि मदिरा संसार में सुख व आरोग्य का बड़ा ही सत्यानारा कर रही है, यह यह विष है जो शक्ति आनन्द

य मस्ती लाफर नमो का चेकार कर देता है और घुन की भीति शराब का दया जाता है ।

यहुत से लोग वृथा के रूप में मदिरा का सेवन करते हैं और यह वस्तील पश करते हैं कि अगर मदिरा हा मकर हाती ता अङ्गरज लाग न भीत और अस्पतालो में योगारों का न दी जाती बहुत से कहते हैं यह अङ्गों का आनय है और खून बढ़ता है कितने एक कहते हैं मरती में Brandy मन्डी लामेदायक होती है पर यह सब बातें सर्वथा भ्रमपूर्ण हैं । यदि प्रेमेज कोई अनुचित कार्य करें ता हमें उसका अनुकरण करने की आवश्यकता नहीं है और अस्पतालों की दवाइयाँ भी सिया दानि व लाभ नहीं करता और अङ्गों के असजी हाजुष में खान, स बरा खून बढ़ता है पर मकान से ता, व उन्ट, दानिबर हो जाते हैं और शराब गरमी नहीं जाती मस्ति शराब का कमजोर कर देती है और शराबियों को मारता व गरमी अधिक सताते हैं ।

शराब से भी अधिक भूखपाव, तम्बाकू, चाड़ी, निगरद, मरवा आदि का बढ़ा ही जार है । झाट से पके तक बोहो पात मजर आते हैं, पर-पर में दुधका पिलाम बोही आदि का रिवाज है गांजा व सुलफा खूब बिकता है, बादे रोटी व गिल पर नरो व लिए पैसे जरूर हो । नरा बाजा की कद मही हाती, कोई अक्की मजर से उन्हें मही देखेता, स्वारथ्य, मुख व गरमी भी उन्हें छोड़ कर माग जाती है, हाथ व मुख में दुर्गंध बनी रहती है, फेफड़े खराब हो जाते हैं, खून सूख जाता है, दिमाग ठस व चेकार हो जाता है, लाग समझता है तम्बरा बोहो हरता है, कमत दूर हाती है मगर बह बोही भूल है, कभी, धुआँ से मो

शरीर कामल हुआ है, सम्पादक प्रकृति विकृत है और हर हाल में, त्यागने योग्य है ।

इसी प्रकार भाग भी बड़ी खराब चीज़ है, इसके पीन वालों के शरीर तो खराब हो जाते ही हैं दिमाग भी खपती तरीक़ा से बेकार हो जाता है, वास्तव में भेगड़ लोग भी दुनियाँ की नज़रों में गिरजाते हैं और किसी भी काम के नहीं रहते, अमल भी बिप है और लाखों मनुष्यों का जीवन नष्ट कर देता है इनके खाने वाले मदा नशे में चूर रहते हैं और घर, देश या समाज के काम के नहीं रहते वे ऊँचत रहते हैं और शीघ्र ही काल के मुख में चले जाते हैं यिलास प्रिय जाग स्वस्थान के लिये इनका प्रयोग करते हैं पर उन्हें यह ध्यान रह कि यह शीघ्र ही उन्हें मिट्टी में मिला देता है, थका हुआ थोड़ा चाबुक से कब तक चलगा ? कह लोग दस्तबन्द करने के लिये अमल खाते हैं—अमल से दस्तबन्द तो सत्तर हो जाते हैं, पर पट फूट जाता है जो अधिक हानिकर है—दूध पीने वाले छाटे-छाटे बच्चोंको, उनकी माताएँ यादा अमल राज खिलाती है, जिस चीज़ के अधिक खाने से मृत्यु हो जाती है, जो प्रत्यक्ष बिप है क्या यह बच्चों को लाभ पहुँचा सकता है ? अमल देने से बच्चोंका स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है और उन्हें क्रम की शिकायत हो जाती है, इसलिये मेरी राय में हरगिज़ अमल-बच्चे या बड़े को नहीं खाना चाहिये ।

चाय काफी आवि भी हमारे शत्रु हैं और इनका सेवन भी शरीर को बड़ी भारी हानि पहुँचाता है, अकल तो चाय बड़ी भारी गरमी करती है जो खून को तपा कर, पतला कर देती है, इससे प्रमेह आवि रोग उत्पन्न होते हैं—सरदी, जुकाम में चाय

पीन से जुकाम बन्द हो जाता है जिससे शरीर का मैल शरीर में ही रह जाता है—कई लोग गरमा गरम चाय पीते हैं जिससे आस्य और दाँत व मेढ़ा कमजोर हो जाते हैं। यही हाल कहवे का है इसलिए आरोग्य चाहने वाला यहाँ तक हो सके कम पीये—वास्तव में मनुष्य के लिए सबसे अच्छी पीन की चीज पानी है। सभी पशु पक्षी भी साफ़ साज़ा पानी पीकर निरोग रहते हैं पर मनुष्य प्रकृति का निराध करता है और नाना प्रकार की कृत्रिम हानिकारक चीजें सोडा लेमन चाय शरबत आदि पीने का आदी हो गया है जिसके कारण बेहद खर्ष हो जाता ही है पर साथ ही स्वास्थ्य का भी सत्यानाश हो जाता है।

मेरी राय में मनुष्य को जहाँ तक हो सके बहुत कम पीना चाहिये—सोडा लेमन शरबत आदि अठराग्नि को घिलघुल घिगाड़ देते हैं इसलिए यथा शक्ति इनका त्याग करना उचित है—वास्तव में मनुष्य को ठोस भोजन करना चाहिये जिस का खूब खाना पड़े—पतली चीजें आसानी से गले उतर आती हैं जो हानिकर हैं—मेरी राय में बजाय सोडा लेमन चाय शरबत आदि के फलों का रस पीना अच्छा है ठंडाई भी बादाम पिरता आदि मेवे की अच्छी होती है इनमें मसाले व मीठा अधिक नहीं होना चाहिये—दूध मिल्की हुई ठंडाई अच्छी होती है—पतली चीजों में अमरस दूध मिला हुआ भी ठीक होता है—नीचू के रस में चीनी मिलाकर पी जा सकती है—पर ग्रेठ पीने की बस्तु ता ताजा पानी ही है—

आज कल हम लोग रुढ़ियों के इस कदर गुलाम हो गए हैं कि एक दम स्वाभाविक भोजन पर नहीं जा सकते इस लिये

हमें चाहिए कि जहाँ तक हो सके अपने भोजन को सादा बनायें, मिर्च मसाले मिठाइयाँ आदि को भोजन में से अलगहवा कर दें और जहाँ तक हो सके अमृत तुल्य स्वाभाविक भोजन मेवा फल व दूध को भोजन में मुख्य स्थान दें और उनके अपार गुणों का आदर करें—फिर रोग समूह हमें नहीं सतायेंगे और आरोग्य का साम्राज्य होगा ।

अस्तु जो लोग अभी रोगों से मुक्त रहना चाहते हैं और पूर्ण सौसारिक सुख भोगना चाहते हैं और दीर्घ जीवन के अभिलाषी हैं, उन्हें चाहिये कि अपना भोजन प्रकृति के अनुकूल बनायें—इसमें दो तरह के मार्ग हैं—एक मार्ग तो यह है कि जो लोग किसी रोग से दुखी हैं वे उस रोग से मुक्त होकर आरोग्य प्राप्त करने के लिये कुछ समय तक अस्थाई रूप से अन्नादि छाड़कर केवल दूध, मेवा फल आदि खाकर रहें ताकि उनका रोग दूर हो कर पूर्ण आरोग्य प्राप्त करें ।

दूसरा मार्ग स्थाई है अर्थात् जो लोग सदा ही निरोग सुन्दर दीर्घजीवी रहना चाहते हैं और अन्त में मोक्ष प्राप्त करना चाहते हैं वे सदा के लिये प्रकृति विरुद्ध आहार, मिठाई, मसाले, अन्नादि छोड़ दें और केवल कन्द मूल फल मेवा दूध का आहार करें ऐसा करने से फिर उन्हें न किसी रोग का भय रहेगा—वे निरोग निर्दोष निष्पाप, दीर्घजीवी होकर अन्तमें उत्तम गतिको प्राप्त होंगे ।

परन्तु पट्टत थोड़े लोग ऐसी हिम्मत करेंगे, क्योंकि परिस्थिति हर एक की भिन्न-भिन्न होती है—जो लोग ऐसा कर सकें उनके लिए अवश्य यह मार्ग अत्युत्तम होगा ।

यदि आज्ञा खेती याही न रहे, अग्नि का क्षोप हो जाय और अन्य कृत्रिम भोज्य पदार्थ न मिलें तो मनुष्य का अन्त करण उसे केवल मेवा फल आदि ही खाने की प्रेरणा करेगा इसमें हर प्रकार का सुखा मेवा फल बेर आदि शामिल हैं जिनके नाम पहले बता चुका हूँ—हर एक प्रकार का फल खाने में उत्तम व आरोग्य प्रद है परन्तु कड़वे, खट्टे, अत्यन्त तेष व चरपरे पदार्थ फलों की गिनती में नहीं है और न साग पात ही को फलों में समझना चाहिए—नींबू, अदरक, कैय गूलर, करेला, महुआ, निबोली, आदि फलों में नहीं गिने जा सकते—

फलों की महिमा—

फलों की महिमा कहने में नहीं आ सकती—वास्तव में संसार के सर्व भूत भोज्य पदार्थ फल ही हैं ईश्वर ने मनुष्य के कैसा अमृत तुल्य सुन्दर आहार बनाया है—यिना खेती याही स्वयं चगते हैं धूप में पकते हैं—ऐसे लाभदायक भोजन को हम दुकराते हैं और इसीलिये ईश्वर व प्रकृति के साथ बड़ा अन्याय करते हैं जिसका दण्ड हमें यह मिलता है कि आजीवन रोग व दुःखों से घिरे रह कर शीघ्र ही मौत के मुँह में चले जाते हैं।

जरा एक फलों से लद दूध घृत की ओर देखिये कितना सुन्दर मादूम होता है और उसे देख कर हृदय कैसा प्रफुल्लित हो जाता है ? क्या इससे स्पष्ट सिद्ध नहीं होता कि फल ही हमारी खुराक है ? इसके विपरीत जरा हलवाई की दुकान की ओर भी देखें क्या मिठाई आदि को देख कर हृदय इतना प्रसन्न होता है जितना फलों का देखने से ? रोटी पन्नान मिठाई मसाले

मांस आदि सुन्दर फलों के सामने क्या चीज है क्या राज हंस की बराबरी कौआ कर सकता है ? सभी पक्षान आदि चीजें मुरदा खुराक हैं और अब तक उनमें मीठा, नमक व मसाला न मिलाया जाये हम उन्हें अच्छी तरह खा नहीं सकते—परन्तु फलों में यह बात नहीं है उन्हें आग में सेकने की जरूरत नहीं है, मीठा नमक, या मसाले भी मिलाने की जरूरत नहीं है—वे स्वाभाविक ही अत्यंत स्वादिष्ट, हृदय का प्रिय अमृत तुल्य गुणकारी, मुर्दा व रोगी शरीर में जान डालने वाले हैं और उन में साबुगी, जीवन और प्रत्यक्ष अमृत मौजूद हैं । बाल रोटी पक्वान आदि हमारी आँखों पर भार स्वरूप हो जाते हैं—उनमें पुरा रस नहीं बनता आर्धकौश मल मूत्र बनता है और बहुत कम रस व रक्त बनता है और अन्नादि से हम सुख, बीमार व कमजोर हो जाते हैं और शीघ्र रोगी हो जाते हैं परन्तु फल (खास कर कच्चे व अघपके) खाते ही शुद्ध रक्त बनता है—नवीन बल व जीवन प्राप्त होते हैं और हमारे रोगी शरीर में आरोग्य आनन्द व सुख का संचार होता है मुझे अत्यन्त खेद है कि आज के भूले हुए मनुष्य रोगों को अच्छा करने के लिये व्यर्थ ही दवाइयाँ खा कर अपने शरीर का सत्यानाश कर रहे हैं । वास्तव में हमारे सभी रोगों का नाश करने के लिये फलों में शक्ति मौजूद है—फल हर जगह मिलते हैं उनके खाने में कोई भय नहीं और अवश्य ही फल खाने से समस्त नई व पुरानी बीमारियां नष्ट होंगी इसमें संदेह नहीं है ।

परन्तु खेद आज उल्टा जमाना है अमृत समान फलों को छोड़ कर हम भयङ्कर हानि कर खरपीसी दवाइयाँ खाना अच्छा

इसके सेवन से भी सभी रोगों का नाश होकर आरोग्य प्राप्त होता है—गरम करके हम दूध को भारी बना देते हैं—केवल हरा सूखा चारा खाने वाली जंगल में खरने वाली गाय भैंस बफरी का दूध अधिक गुणकारी होता है—दूध कभी हानि नहीं करेगा—यह विश्वास मूर्खतापूर्ण है कि कच्छा दूध खानी करती है—बहुत से लफोर के फकीर अन्धविश्वासी पुरुष व स्त्रियाँ दूध से परहेज करती हैं यह बड़ी भूल है—“(दूध से सब रोगों की चिकित्सा” नामक पुस्तक अज्ञात लिखी गई है) दूध में मीठा अधिक नहीं डाला जावे—दही भी मेवे के साथ खाया जावे ता हर्ज नहीं—दही भी उत्तम पदार्थ है—पचासीर आदि रोगों में दही गुणकारी सिद्ध हुआ है—दही खट्टा नहीं होना चाहिये—परन्तु दही में नमक, मिरच आदि डालना भी मूर्खता है—क्योंकि इस हाजत में यही हानि होगी—हाँ पोदीना या धनिया दही में मिलाया जा सकता है—अधिक मीठा भी न मिलाया जावे—छाछ भी अगर गाढ़ी मीठी हो तो पी जा सकती है—यह भी अच्छी चीज है अगर इसे भेष्ट, समझना भूल है—समझणी में छाछ सदा की जाती है परन्तु मैं इसके विरुद्ध हूँ छाछ से अग्नि तीव्र नहीं हो सकती—छणिक शक्ति मिलती है—मैं छाछ के अधिक उपयोग के विरुद्ध हूँ—समझणी आदि में स्वाभाविक उपचारों के साथ कच्चे फल दूध व मेवा स्त्रिज्ञाना आदि।

भी भी यदि ताजा खाया जावे तो ठीक है—मकखन अच्छा होता है—अधिक दिन का, रसा हुआ भी हानि करता है—कटाई में तपाया हुआ भी बड़ा ही हानिकार, रोग कारक द्रव्य है—मेरी

राय में घी भारी पदार्थ है—कमजोर हाथमें घालों के लिए व मानसिक परिश्रम करने वालों के लिए घी अच्छा नहीं है—प्रसूता स्त्रियों के लिए भी अधिक घी खिलाना मूर्खता है आखिर घी प्रकृति विरुद्ध है और दूध का एक विकृत रूप है—दूध से अच्छा नहीं है—सुखार में, संवाग्नि व कब्ज आदि में घी खहर का काम कर डालता है वजाय घी के मेवा फल व दूध अधिक गुणकारी हैं ।

अस्तु आज हर एक मनुष्य से यह आशा नहीं की जा सकती कि वह एकदम अज्ञादि छोड़कर फल खाने लग जायगा—इसलिए हमें उसके साथ साथ कुछ दूध, मक्खन, शाक व थोड़ी रोटी भी मिलाने की जरूरत पड़ेगी—धीरे धीरे हमारा दिगढ़ा हुआ मेदा फिर स्वभाव पर आजायगा—इसलिए अन्न को धीरे धीरे छोड़ कर दूध हर आजाना चाहिए और नमक तो हरमिन्न नहीं डालना चाहिए क्योंकि नमक धीमा खहर है रोटी के साथ दूध, वही व हरे शाक खाए जा सकते हैं ।

इसके सिवा अन्जोर, किशमिश मुनक्का आदि सुखाए हुए फल भी खाए जा सकते हैं और उनके साथ वही भी खाया जा सकता है—आलू शकरकंदी भी कच्चे या उबाल कर खाए जा सकते हैं—ककड़ी खरबूजे आदि व गाजर भी इनके साथ खाई जा सकती हैं—इस प्रकार का भोजन जिसमें मेवा हर प्रकार के फल दूध, मक्खन, रोटी, हर शाक आदि हों बढ़ा ही अच्छा रहेगा—हर एक गृहस्थी परिस्थिति व सामर्थ्य के अनुसार ऐसे भोजन को अपना कर सुखी बन सकता है जिस पर वार में ऐसे भोजन का रिवाज है वहां रोग व अकाल मृत्यु

देखने में भी न आवेंगे और उस परिवार के लोग सुखी व प्रसन्न ही रहेंगे—आजकल के जमाने में ऐसे भोजन की बड़ी आवश्यकता है—अमीर लोगों को व गंदे आदमियों को छोटे के लिए खा-हरण पैदा करना चाहिए—केवल रोगी होने पर ही नहीं सदा ही ऐसा आहार करते रहना चाहिए ताकि रोग या अकाल मृत्यु का भय ही जाता रहे ।

लोग यहाँ यह सवाल उठावेंगे कि हर एक आदमी खासकर गरीब इतने पैसे कहाँ से लावेंगे कि फल और मेवा खा सकें, वहाँ तो पेट भर कर खूबी रोटी भी नहीं मिलती ? इस प्रश्न का उत्तर यह है कि जो लोग बहुत गरीब हैं किसान मजदूर आदि उन्हें केवल सादा भोजन की आवश्यकता है, वे रोटी, दूध, दही खा सकते हैं और मसूर फल भी खा सकते हैं इसमें उन्हें अड़चन न होगा । परन्तु इतना यदा अवश्य कहना पड़ेगा कि हमारे अधिकांश गरीब भाई भी दवाइयों में, शराब में, व तौहार व नुक्तों में विल खोल कर पैसा खर्च कर खासते हैं—घर में न हो तो कल कलके भी करेंगे । क्या वे अपने शरीर का निगेग रखने के लिए हमेशा नहीं तो बीमारी में कुछ पैसा दूध या फलों पर नहीं खर्च कर सकते ? अवश्य वे करेंगे यदि उन्हें अपने अनमोल शरीर की भी कुछ परवाह हो । जो लाग अन्न, मसूर व दवाइयों से फलों का अत्यन्त अधिक गुणदायक समझेंगे वे कभी पैसे का झूठा महाना न करेंगे । १०० रुपये तोले की दवा देने के लिए पैसे कहाँ से आ जाते हैं जिससे खाक भी फायदा रोगी को नहीं होता ? मगर १ रुपये सेरका मेवा या फल खरोदन में गरीबी आ जाती है ? एक बार डाक्टर या वैद्य को खाने में ५) या

१०) हमारे फूट देंगे जिससे कोई लाभ नहीं होता और दूध फला द जिनसे आरोग्य अवश्य मिलता है पैसा भी खर्च करने में विवक्षित करेंगे। यही गहाम् अन्धकार है मिथ्या ज्ञान है और हमारे रोग व अकाल मृत्यु का कारण है।

चाहे गरीब हो चाहे अमीर प्रकृति किसी के साथ रियायत नहीं करती वह सबका एकसा समझती है।

मैंने अक्सर अनुभव किया है कि बच्चे फलों पर दूट कर पड़ते हैं और उन्हें जब तक फल दूध मिलें वे कभी दूसरे भोजन की इच्छा नहीं करते। बहुत से बड़ी उम्र के लोगों ने जिन्होंने एक बार स्वाभाविक आहार की आदत डाल ली है, कभी अन्न आदि खाना पसन्द नहीं किया बल्कि उन्हें रोटी शाक आदि से बड़ी घृणा हो गई। ऐसे लोगों को रोगी होते नहीं देखा गया और फलाहारी सदा ही शान्त प्रकृति, निष्पाप, तेजस्वी, सुन्दर और दीर्घायु देखे गये हैं। अन्न, मसाले आदि खाने वाले सदा ही रोगी कुत्प व अल्पायु देखे जाते हैं। एक बात और है बहुत से लोगों का खयाल है कि कई चीजें साथ खाने से हानि होती है इसलिए वे एक चीज एक ही समय खाना पसन्द करते हैं पर यह भी भ्रम है। प्रकृति ने तरह तरह के भेजे फल आदि मनुष्यके लिये उत्पन्न किये हैं जिन्हें इच्छानुसार खाया जा सकता है, यह भय भी प्रकृति विरुद्ध भोजन के साथ है। हर एक मनुष्य को भोजन के विषय में स्वतन्त्रता है फलादि व दूध वही मं से जो अच्छा लगे व सुहावे वही खाना चाहिये, परन्तु इसका अर्थ यह नहीं है कि आदत से मजबूर होकर नशा, मसाले, मिठाइया आदि भी खाई जायें, यह गलत तरीका है। साग-सब्जी, आलू, चावल,

मिरच आदि मसाले व अन्न (अनाज) हमारी असली 'मुराह' नहीं है, जैसे मीस। प्रकृति ने यह वस्तुएँ मनुष्य के लिये नहीं बनाई हैं और इन्हें हम बगैर सेके या मसाले मीठा मिलाए बिना नहीं खा सकते। जो लोग मीस, मदिरा, तम्बाकू आदि छोड़ देते हैं वे बड़े सुखी रहते हैं मानों एक अपराध से बच गए, इसी प्रकार अनाज को छोड़ कर फलहार करने वाले मनुष्य से ऐसा रूप हो जाते हैं। कई लोग साग सब्जी, व रोटी, हरे शाक पर रहते हैं व कंद आलू, शकरकंद, गामर, ककड़ी, खरबूजा इन्हीं को उत्तम समझते हैं पर यह भी सनकी भूल है। ऐसे लोग पीले कमजोर दिखाई देते हैं, खून व ताकत नहीं होती, न गरमी न कड़क ही होती है। ऐसे भोजन में पापक तत्व नहीं होते जिन्हें आज कल विटामिन कहते हैं। असली पोषक तत्व मेवे और दूध में ही होते हैं। इसीलिए वनस्पति आहार करने वाले शक्तिहीन रक्त शून्य होते हैं इसलिए मेरी राय में शाक पाक खाने वालों को दूध व मेवा अवश्य खाना चाहिये। मेवे के बारे में जितने भ्रम हैं वे मिथ्या हैं और विवेक शून्य हैं, वास्तव में मेवे को हानिकर समझना प्रकृति का अपमान करना है, क्या प्रकृति ने अपने श्रेष्ठ प्राणी के लिए मेवा इसलिए बनाया है कि यह पचा न सके या बीमार हो जावे। नहीं यह हमारी ही भूल है, आज हम लोग छुटी चास चस रहे हैं मसाले, रोटी, घी, दवाइयाँ, मिठाई आदि को जो गरिष्ठ हैं बराबर खाते हैं पर मेवा जो हमारा श्रेष्ठ आहार है उसे गरिष्ठ व हानिकर गरम समझ कर खाने में परहेज करते हैं, सभी रोगों से दुखी होते हैं।

लोग आज कल मरुतव से जादा खाते हैं। जिसकी तैयार की

हुई मिठाई या ममाले मिले हुए पदार्थों हैं वे भूख से ज्यादा खा जावेंगे जिससे बड़ी हानि होगी परन्तु मेवा, फल आप चबना ही खा सकेंगे जितनी कि शरीर को आवश्यकता है। आप कोशिश करके भी मेवा आदि ज्यादा नहीं खा सकेंगे, मेवा खून बनाता है और हमारी बिगड़ी हुई अग्नि को बलवान बनाता है और रोगी शरीर को निरोग बनाता है, इसलिये हर प्रकार के रोगी को यथा-शक्ति मेवा अवश्य ही खाना चाहिये, वास्तव में मेवा फल व दूध हमारे एक मात्र स्वाभाविक भोजन हैं और कभी भी इनसे सिवा लाभ के हानि नहीं हो सकती, इनसे सदा ही बल आरोग्य और 'दीर्घायु' प्राप्त होंगे।

सोरा व हते हैं चोड़ा घास से ताकतवर बनता है और हाथी आवल से बलवान बनता है, शेर गोस्त खा कर ताकतवर बनता है, लंगूर शिलाजीत खाकर बलवान बनता है इसलिये मनुष्यों को भी अन्नादि व मांस शिलाजीत वगैरह खाने चाहिए पर यह उनकी मयकर भूल है, जिसके कारण लाखों का जीवन नष्ट हो रहा है। यात दूरअसल यह है कि प्रकृति ने जिस जीव धारी का खो आहार रखा है जिसे वह शुद्ध हालत में बिना परिवर्तन किए, खा सकता है जिसे उसके अतः करण व इन्द्रियां खाने की आज्ञा देती हैं और जिसको ग्रहण करने के लिए चबाने के लिए और पचाने के लिए प्रकृति ने उसके पाचक अङ्गों को इस योग्य बनाया है वही उसका स्वाभाविक आहार है और उसे खा कर ही वह निरोग, सुन्दर, दीर्घायु-युक्त, सकल है, अन्य आहार से कभी नहीं। शेर मांस से ही बल प्राप्त करेगा, घास या रोटी से नहीं, घोड़ा, बैल, भैंस आदि घास, खा कर ही निरोग बलवान रहेंगे, गोस्त या

1. अन्य चीजों से नहीं। गोबर का कीड़ा गोबर में पुष्ट होगा। क्या और कोई प्राणी गोबर से पलवान बन सकता है ? इससे यह सिद्ध हुआ कि मनुष्य भी मेवा, दूध, फल खा कर ही नीरोग पलवान रह सकेगा, मांस, मिठाई, मसाले, दवा आदि से नहीं। केवल मेवा ही उसकी असली खुराक है तथा बल व जीवन उसी से मिलेगा और मेवा ही अधिक समय तक ठहर भी सकता है ताकि मनुष्य बहुत दिनों तक उसे खाता रहे। मेवे में इतने अधिक गुण होने पर भी जन साधारण उसका उपयोग नहीं करते यह भूल है। मेवे को खूब ही चबा कर खाना पड़ता है आसानी से गले नहीं उतरता यह बड़े ही महत्व की बात है। चबा कर तार मिलने से मोहन मल्टी हजम होने लायक बन जाता है और बेचारे पेट व आँतों पर जोर नहीं पड़ता। आँतों को भी कसरत खूब होती है जिससे यह खराब नहीं होते, हलुआ चाय आदि व मिठाइयाँ चाट आदि मूट से आसानी से गले के नीचे उतर जाती हैं जिससे पेट और आँतों को बड़ा जोर पड़ता है और मनुष्य बीमार हो जाते हैं, पर खेद है कि हमारे वैद्य डाक्टर अपने मरीजों को हलुआ चाय दाल रोटी आदि खाने की राय खुराकी से वे देते हैं मगर मेवा को मना करते हैं। हमें अपना मला सुख सोचना चाहिए, दूमरों के हाथ में अपने आरोग्य व अमूल्य जीवन का सौंपना महा मूर्खता है।

प्रकृति के नियम सदा ही अटल हैं और रहेंगे कभी फर्क नहीं हो सकता चाहे आज कल के भूमे हुए मनुष्य कितनी ही पतुआई दिखावे। जब तक प्रकृति के नियमों का पालन न होगा, लोगों की चिकित्सा में कभी सफलता मिल नहीं सकती। एक रोग

दम गया तो दूसरा आ दवायेगा । मनुष्य माति कमी पूरा रूप से स्वस्थ, बलवान, दीर्घायु व सुखी नहीं हो सकती जब तक फिर से कच्चे फल और सब्जियों से अधिक मेवा खाने का एक मात्र व प्रधान भोजन न बन जाय और जब तक औषधि विज्ञान का नाश न होगा रोग समूह निरंतर बढ़ते ही रहेंगे । कई लोग यहाँ पर यह दलीलें देते हैं कि रोज औषधालयों व अस्पतालों में अमरुत रोगी, दवाइयों से ही बिलकुल ठीक या मेवा खाए अच्छे होते हैं और लाखों आदमी स्वस्थ व बलवान हैं, लेकिन यह विचार भी अथ विरवास से खाली नहीं है, दवाइयों से अच्छे होने वाले कितने दिन आरोग्य भोगते हैं, यदि दवा से आरोग्य मिलता होता तो आज इतनी असंख्य प्रकार की दवाइयाँ हाते हुये लाखों प्राणी नित नई बीमारियों से न मरते, जो रोग स्वप्न में भी पड़ते नहीं ये वे आज नजर आ रहे हैं, इसका मुख्य कारण दवा व अस्पताल ही है और कुछ नहीं, वहाँ दवाइयों व औषधालय या चिकित्सक नहीं हैं वहाँ रोग भी देखने में कम आते हैं जैसे जंगल या गावड़े ।

आज हम लोगों को सब्जियाँ स्वास्थ्य, सुख व बल का अन्दाजा नहीं है जोकि स्वाभाविक जीवन से प्राप्त हो सकता है और स्वाभाविक परिवारों से असाध्य समझे जाने वाले रोग भी अवश्य दूर हो सकते हैं इसमें सन्देह नहीं है । आज मानव जाति हवा और राशती से घुरी तरह परहेज करके अपना सत्यानाश कर रही है । इसी प्रकार भोजन के विषय में अन्धकार फैला हुआ है, जो पथ्य है उसे ही कुपथ्य बताया जा रहा है, और जो पथ्य नहीं है विष है उसे पथ्य समझकर रोगियों को दिया जाता है, जिसका

परिणाम आखों देख रहे हैं। हम आँखों देखते हैं कि मनुष्य ही रोग ग्रसित है और सभी प्राणी निरोग, सुन्दर वलवान व सुखी हैं क्योंकि हम लोग तो प्रकृति विरुद्ध भोजन खाते हैं और पशु पक्षी प्रकृति की आज्ञानुसार स्वाभाविक आहार करते हैं ("पशु पक्षी क्यों निरोग रहते हैं ?" यह रहस्य अलहदा पुस्तक में बख़्त जो शीघ्र छपेगी)

कितने राजत क्वाल लोगों के दिमारा में घुस रहे हैं मो-मोस, रोटी, दवा धरौहर को साकतवर समझ रहे हैं और तरह-तरह की चीजें जो हानिकर हैं उन्हें लोग खाते हैं। लोग पुराने जमाने के लोगों की दलीलें देते हैं। रावण बड़ा ही बलवान् पराक्रमशाली राक्षस माँसाहारी था परन्तु बनवासि कंद, मूल, फल खाने वाले भी भगवान् रामचन्द्र ने उसे हरा कर मार डाला था। मेघनाद ने इन्द्र को जीत लिया था परन्तु तपस्वी ब्रह्मचारी कंद, मूल, फल खाने वाले निद्राजीव लक्ष्मणजी ने उसको हरा दिया था—क्या यह प्रत्यक्ष प्रमाण नहीं है कि मेवा फल से ही अपार बल प्राप्त होता है, लाखों हजारों वर्ष जीने वाले तेजस्वी ऋषि लोग कंद मूल फल खाते थे मोस, अन्न, या दवा आदि छूते भी नहीं थे—नाना प्रकार के व्यंजन अन्न आदि अनेक चीजें खाने वाले राजाओं पर बनवासि परशुराम ने विजय पाई थी। आज भी जबर सडा देखिये। अनेक विदेशी माँसाहारी पहलवानों को परास्त करने वाले, लोहे की संकल तोड़ने वाले, हाथी को छाती से पार करने वाले बल के समुद्र राममूर्ति क्या मोस खाकर बलवान् हुए ? क्या उन्होंने शिक्षाजीव या सोने की खाक खाई थी ? उन्होंने केवल मेवा, दूध आदि से ही आमाधारण बल प्राप्त किया।

फल हमेशा कच्चे और अधपके खाना अच्छा है। जानवर हमेशा कच्चे फल अधिक पसंद करते हैं, बच्चे भी कच्चे फल अधिक पसंद करते हैं, लेखक ने यह देखा है कि घेर की भ्रात्रियों पर कच्चे घेर सगे रहते हैं उसी समय पक्षी उन्हें घाव से खाते रहते हैं जब घेर पक जाता है तो वे नहीं खाते उन्हें हम लोग खाते हैं। अंगूरी जानवर भी चारा कच्चा ही खाना पसंद करते हैं, सूखा घास भी जो कच्ची हालत में काटा गया है उसे गाय मैंस घाव से खाती हैं, पका घास मनमार कर खाते हैं। आम और पर लोग ककड़ी कच्ची खाना पसंद करते हैं, बच्चे आम, अमरुद आदि कच्चे खाना अधिक पसंद करते हैं। लोगों का खयाल है कि कच्चे फल हानि करते हैं यह भूल है। कच्चे घेर से खांसी हा जाती है इससे स्पष्ट है कि कच्चा घेर फेफड़ों को साफ करता है हमारे भूले हुए माई घेर आदि फलों को कुपथ्य बनाते हैं। कच्चे फल अग्नि को तेज करते हैं, खून साफ करते हैं और शरीर में कचरे को बाहर फेंकने में बड़ी मदद करते हैं—इसलिए कभी हमें कच्चे या अधपके फलों से डरना नहीं चाहिए। धीरे-धीरे आदत होने से हमें वे अच्छे मालूम होने लगेंगे, शकरकन्दी, गाबर, ककड़ी, अमरुद, शाक आदि कच्चा खाने से अधिक गुणदायक होते हैं—मक्की के सिंदूर भी पके हुए की अपेक्षा कच्चे अधिक स्वादिष्ट व गुणदायक होते हैं—अनास भी कच्चा ही सुखाया जावे तो उसकी रोटी स्वादिष्ट गुणकारी होगी।

हमारे घरेलू जानवर जिन्हें घोंटा, खल, काकड़े अनास आदि दिया जाता है वे सुस्त और रोगी हो जाते हैं क्योंकि यह सबकी

खुराक नहीं है इतना ही नहीं चूरो, खल आदि से उनका दूध भी निकम्मा स्वादरहित हो जाता है इसी प्रकार मनुष्य भी अन्न आदि व मसालों मिठाइयों खाने से रोगी, कुरूप व अस्वास्थ्य हो जाते हैं—बिना व्यायाम ये चीजें पच नहीं सकती—सोच पकी हुई चीज पसन्द करते हैं पर यह भूल है—खरपूजा कच्चा खान से फमी होना नहीं हागा—भूगफली कचवी दूध से भरी हुई पड़ी स्थाविष्ट लगती है और पकने पर स्वाद रहित हो जाता है—सेकी हुई मं वससे आधे गुण भी नहीं रहते—

अजीर पिंडस्थजूर आदि मिठाइयों के बजाय खार्ई जा सकती हैं—इनके खाने से मिठाई की गरज भी सध आयगी और हानि भी नहीं होगी—इनमें जो चीनी होती है वह पात्रारु खांड की तरह हानिकारक नहीं होती, इसलिये इनके खानसे लाभ ही होगा दोषों को भी इनसे हानि नहीं होगी—पिंडस्थजूर गरमी नहीं करती जैसा लोगों का खयाल है, इसलिये निःसंकोच होकर खाना चाहिए

नारंगी, आम, अनार गन्ना आदि सभी फल वृक्षान्ते से उपजते हैं यह अन्न है पर फिर भी हरहालतमें हमारे स्वाभाविक भोजन की चीजें हैं और इन्हें हम स्वाभाविक हास्य में ला सकते हैं। फलों की खेती करने वाले और बेचने वाले सदा सुखदायक व सुखी रहते देखे गये हैं—यह प्रकृति का बरदान है—जिस देश में जैसे फल उत्पन्न हों वे खाए जा सकते हैं परन्तु दूसरे देशों में उत्पन्न हुए मेवा व फलों के खाने में हानि नहीं है कितनी अधिक प्रकार के फल व मेवा खाने आनेगे वतना ही लाभ और आनन्द प्राप्त होगा।

आजकल बाजारों में फल सस्ते बिकन लगे हैं। इसलिये आरोग्य व दीर्घायुकी कामना करने, वालोंको यथाशक्ति फलों का आहार करना चाहिये। महंगे फल न खाए सस्तेसे ही काम निकल सकता है। फलोंमें खर्च किया हुआ पैसा, नशा, व्यभिचार या दवा की तरह फिजूल नहीं जायगा। बड़ा उपयागी रहेगा। मैं पहिले ही कह चुका हू कि दूध घाराष्ण पाना चाहिये और ऐसा न हो सके तो थोड़ी देर बाद भी बिना गरम किये कच्चा ही पीना चाहिये। हर प्रकारके रोगोंमें दूध कच्चा ही पीना श्रेष्ठ है गरम करके नहीं। दूधको उबालना माना उसे मुरदा बनाना है। औटाया दूध भारी व हानिकर होता है। यह भूल है कि उपसनसे रोग मनु नष्ट हो जाते हैं। कच्चा दूध खाती नहीं करता। प्रकृति समस्त वन्चोंको कच्चे दूधस पालती है और बड़ा करती है। जानवरोंके बच्चे कच्चा ही दूध पाते हैं। अथवा दूध कुछ देर पहलेका ही कच्चा पीना ठीक है। स्वाद व गुण बदलने पर गरम किया जा सकता है। दोपहरके समय गरम किया हुआ ही मिलेगा। बहरहाल दूध इस लोकका अमृत है। ताजा फल न मिले तो सुखावे हुए फल खाना चाहिये और कच्चे न मिलें तो उबाले या सेके हुए ही काम में लिए जा सकते हैं। अर्थात्क हो सके कम सेकना चाहिये। रोटीको लाल या आफरी करनेसे बड़ी हानिकारक हो जाती है। दूधसे औटाया हुआ मावा, रबड़ी वगैरे गरिष्ठ होते हैं। इसी प्रकार दवाइयाँ फाँदे, अस्में आदि भी शरीरका बड़ा सत्यानाश कर डालती हैं। अग्निसे संस्कार होनेके बाद सभी निर्जीव व हानिकर हो जाते हैं। (अग्नि सब रोगों व दुखोंका कारण है" नामक पुस्तक छपेगी)

चीनी भी मेदे व औलोको व दौलोके बड़ी भारी हानि पहुँचाती है और अग्निको मन्द करके लूणको खराब कर देती है। शहर उससे कम हानि करती है। गुह उससे भी कम हानि करता है। असलवत्ता गन्ना ही पूरा गुणकारी होता है। स्वामाभिक हासत में गन्नेका रस कितना स्वादिष्ट, आनन्ददायक व गुणदायक होता है। उसीका रूप बदलनसे, औगनेसे अत्यन्त हानिकर पदार्थ हो जाता है, इसीलिये कईबार औगनेसे, चारनी करनेसे मिठाइयाँ बड़ी हानिकर बन जाती हैं। लेखक इस बातका दावा नहीं करता कि वर्तमान समयमें हरणक मनुष्य मिठाई, रोटी, मसाले आदि छाप बंद रह सकता है और न ऐसी आशा ही की जा सकती है कि एकदम सदियोंसे पड़ी हुई रुढ़ियों बदल जायेंगी और न लेखक ने ही स्वयं प्रण किया है कि वह कभी भी यह वस्तुएं न खायेगा, बल्कि बात यह है कि इस पुस्तकके द्वारा सबे साधारण को न यह दिखा देना चाहता हूँ कि अमुक वस्तुएँ क्षामदायक हैं और अमुक हानिकारक। बस, जिसे जैसा जचे करे। जो कोई भी प्रकृति प्रदत्त मेवा, दूध, फलादि खायेगा बीर्घाया, निरोग, सुन्दर व सुखी रहेगा और इसके विरुद्ध दवाइयाँ, माँस, मदिरा आदि नरा मसाले मिठाइयाँ आदि खायेगा वह रोगी व अल्पायु रहेगा इसमें मन्देह नहीं है। हरणक मनुष्य अपना हानि-लाभ स्वयं सोचे और जो मार्ग पसन्द हो उस पर चले। जैसा हम काम करेंगे, फल अवश्य वैसा भोगेगा। लोग आजकल शहरकी बड़ी तारीक फरते हैं, व कई दवाइयोंमें इयका डालते हैं। दूधके साथ, पानीके साथ खाते हैं और गुणदायक समझते हैं। पर मेरी रायमें तो शहर

इतनी अच्छी नहीं है। यह बड़ी गरमी करता है और खून सुखा देता है इसलिये जहाँतक हो कम खाना चाहिये।

भोजन हमेशा खूब चबाकर खाना चाहिये। बिना चबाए भट से पेट में छतरने पर भोजन ठीक सौर पर नहीं पचता। जानवर अपना चारा खूब चबाकर खाते हैं। घास मुँह में लेते ही चतारु लेना मौत को अन्दी घुलाना है। मगर इसमें दोष हमारा ही है। पतली, आग में सेकी हुई, मीठी, ममाल मिली हुई चीजें जैसे हलया मिठाइयाँ, चाय, दाल, शोरबा आदि चीजें भट से बिना चबाए पेट में चली जाती हैं जिससे हमारे स्वास्थ्य पर और भी बुरा प्रभाव पड़ता है। मगर मेया आदि बिना चबाए अन्दर नहीं जा सकते। रोटी मोटी बनानी चाहिए, चाकि खूब चबाई जा सके, पतली रोटी अच्छी नहीं होती। वास्तव में तो प्रकृति के अनुकूल आहार करने पर न किसी नियम की जरूरत है न रीतों का भय है न कम ज्यादा खाने का डर है। समी काय ठीक ठीक हो जाते हैं।

प्रकृति विरुद्ध भोजन (दाल रोटी मौस, मिठाई मंसासे आदि) से फलों के आहार पर आने से पहले पहले कुछ कठिनार्थ गान्धूम देगी कुछ कमबोरीन्ती भी आवेगी। किसीको बस्त हो जाते, किसीको कठिन तो किसीकी भूख यन्वन्मी जान पड़ती है। पर यह सत्यता बड़े अच्छे हैं, इनसे डरना नहीं चाहिये। बात यह है कि जो मूल द्रव्य पदार्थ प्रकृति विरुद्ध भोजन के परिणाम स्वरूप शरीर में मर जाते हैं, उन्हें फल व मेवा व दूध निफालने की कोशिश करेंगे और फाया को निर्मल निरोग बना देंगे।

स्वभाविक भोजन से हमारा बका हुआ मेवा, निगड़ी हुई आंते

फिरसे ठीक काम करने लगेंगे। उन्हें ओर कम पड़ेगा और अठरागिन बढ़ी बख्तियान हो जायगी। इसके सिवा अन्तर्द्वियोंमें पड़ा हुआ सड़ने वाला मैल धीरे-धीरे बाहर निकल कर रक्त शुद्ध हो जायगा और शरीरमें फुरती व आशाका संचार होगा। फफुओंमें जूमा हुआ कफ ढीला होकर बाहर आजायेगा। अतः फेफड़े अपना काम और भी ठीक तौरसे करने लगेंगे। इसी प्रकार दिमागकी खराबी दूर होकर मस्तिष्क हलका हो जायगा और सभी इन्द्रियाँ अपना काम ठीक करने लगेंगी। शरीर व मन प्रमत्त व मीरोग रहेंगे। मेवा दूध व फलोंके आहारसे खून अधिक मात्रामें बनकर शरीरके हरएक भागमें पहुँचेगा, शरीर के हरएक अङ्गको उचित पोषण मिलनेसे नवीन जीवन व बल प्राप्त होंगे और पुरान सभी अङ्गोंके मल पदार्थ दूर होकर वे साज्जा हो आवेंगे।

एक बार हमारी जीभ का भी स्वाभाविक आहारकी आदत पड़ने से वह भी आदी हो जायगी और फिर हमारे शरीर का संचालन करने वाले मसाले, मीस, नशा आदि व दवाइयाँ जीभ को भी अच्छी नहीं लगेंगी। वास्तव में जीभ हमारे शरीर रूपी मशीन के लिए भोजन की जाँच करने वाली है। वस्तुओंकी जीभ और भी अधिक उचित जाँच करेगी। उदाहरणार्थ बच्चे नमक, मिर्च, सम्भासू, मांस, दवा आदि हानिकर वस्तुएँ कभी भी नहीं खाएँगे। जीभ पर आज़ाते ही कट्टी करेंगे या राने लगेंगे पर पड़ा होने पर अनुप्यों की जीभ बिगड़ जाती है और लोग इन चीजों को खूब खाने लग जाते हैं।

इस संसार में यह नियम है कि भोग के बाद रोग उत्पन्न

होता है और तप करने से राग्य व सुख मिलते हैं । जितने प्रकार के कृत्रिम प्रकृति विरुद्ध स्वादिष्ट पदार्थ आप खाते हैं पहले 'समसे आनन्द मिलता है परन्तु परिणाम में अनेक रोग उत्पन्न होते हैं । परन्तु मेधा, फल व दूध में यह ऐश नहीं है । इनको खाने से आरम्भ में स्वाद का आनन्द स्वयं मिलेगा और परिणाम में आरोग्य व सुख प्राप्त होंगे । इतना ही नहीं स्वाभाविक आहार एक प्रकार का तप है जिससे सभी दुःख दूर होकर इच्छित फल की प्राप्ति हो सकती है । उपरोक्त नियमपूर्वक लगातार कुछ मास के स्वाभाविक आहार से बच्चा स्त्रियां संतान उत्पन्न कर सकेंगी, जिनके पालक हो कर मर जाते हैं वे नहीं मरेंगे, स्त्रियां अचल सौभाग्य प्राप्त कर सकेंगी । पुरुष धीरे से जवान बन सकेंगे । रोगी नीरोग हो जायेंगे । नामर्द फिर मर्द बन जायेंगे, लगाड़े फिर चलने लगेंगे, बहरे फिर सुनने लगेंगे, मरे कुरूप फिर सुन्दर बनेंगे । इतना ही नहीं स्वाभाविक आहार नियम पूर्वक करने से पापी भी धर्मात्मा बन जायेंगे, ठम विमाय सीधे बुद्धि बन जायेंगे, फटे घाँस की सी आवाज कोयल को मात करने लगेंगी, मुस्त लोग हर समय हँसते रहेंगे और हर एक घर में आनन्द का स्रोत बहने लगेगा । ऐसे परिवारों में कोई रोगी व दुःखी नष्टर नहीं आवेगा जहाँ लोगों का आहार मेधा फल व दूध ही है ।

मैं पहले कह चुका हूँ कि 'स्वाभाविक' माद्यन पर आने में कई विकर्तें होती हैं जैसे अङ्गों में द्रव होना पर आदि यह शुभ चिन्ह है इनसे डरना नहीं चाहिए । परिणाम सदा ही उत्तम होगा । प्रकृति सदा ही उत्तम प्रभाव दिखाएगी कभी धोखा नहीं

देती । कभी कभी बड़े जोर से भूख लगता है और बहुत मा पस मेवा व दूध लेने पर भी भूख नहीं-मिचती । यह भी अच्छा संकेत है कि शरीर बड़े वेग-से-पापण ले रहा है । यह क्रिया शीघ्र ही ठीक प्रेमाने पर आ जायगी । और त्याग में थोड़े से भाजन से ही शरीर को अविलम्ब पापण मिल जायगा ।

आयुर्वेद में अग्नि का जिक्र है जिससे रोगी बहुत अधिक भाजन करने लग जाता है और फिर भी जल्दी मर जाता है पर स्वाभाविक आहार करने वालों का इससे करने की जरूरत नहीं । स्वाभाविक आहार करने वालों से शग व अमामयिक मृत्यु बड़े करते हैं । आज कल लोग पानी बहुत अधिक पीने लग गए हैं । सब पूछा जाय तो (माँ का दूध के सिवाय और निराल आने पर) हमारी बसली खुदक ठास शक्ल में ही हाँती पराए प्रतली नहीं । मगर आज कल बात छुटी ही है । लोग ठोम पीधों से मेवा आदि से बड़ी नजरत करने लगे हैं । यह बड़ी भूल है । समाम कृत्रिम पचनी चीजें (ताजा पानी के सिवाय) शरपत, चाय, ठहाई, मदिरा व दवाइयों आदि सभी शरीर के लिए बड़ी भारी हानिकारक हैं इसी प्रकार सोडा लेमन आदि भी वनसे का हानिकर नहीं हैं । पचली चीजों से पाचक अग्न बलही बिगड़ जाते हैं और अग्नि मद हा जाती है । इसलिए समग्रही आदि में पतली छाछ मिलाना प्रकृति के नियमों में बिलकुल परम है । जो लोग ममाले सिंठाई भौंस आदि सेत्र व गरिष्ठ वस्तु खाते हैं उन्हें हा प्यास अधिक लगती है और हा हाग स्वाभाविक आहार करते हैं उन्हें पानी की बहुत कम जरूरत पड़ती

है। मेरी राय में साफ ताजा पानी ही पीने की श्रेष्ठ वस्तु है। प्यास इसी से बुझती है। गरम औटाया हुआ पानी गरम दूध की तरह निकम्मा हो जाता है। उससे न तो प्यास बुझती है और न शक्ति ही मिलती है पर न जाने हमारे चिकित्सक क्यों बेचारे गरीब रागियों को इच्छा के विरुद्ध भी पानी औटा कर देते हैं। उन्हें यह नहीं पता है कि औटाया जल कितनी हानि करता है और कैसी गरमी करता है। मैं तो यहां तक कहूंगा कि जो लोग इच्छा से या अनिच्छा से रागियों को औटाया जल देते हैं, वे उनके साथ अन्याय करते हैं क्योंकि रोगों में प्यास अधिक लगती है। पेट व आंतों को स्वाम कर ठंडे जल की (पर्फ की नहीं) जरूरत रहती है। ऐसी हालत में प्रजाय ठंडे पानी के औटाया पानी देने से बड़ा ही क्षराप अमर होता है पर मुनता कौन है। ऐसे अभिमानी लोग शास्त्रों का प्रमाण देते हैं कि बुखारों में ठंडा पानी देना मना है। डाक्टर लोग रोग जन्तुओं का बहाना बना कर पानी औटाते हैं। कुछ भी हो प्रकृतिवारी हमकी परवाह नहीं करते। वे हर हालत में रोगियों को ताजा ठंडा पानी हो पिलायेंगे। गरम पानी का हरगिष्ठ उपयोग नहीं करेंगे।

प्रजाय शरबत के मीथू के रस में थोड़ी चीनी मिला कर पीना अच्छा है। इसी प्रकार अनार, सतरा, आम आदि व गन्ने का रस पिया जा सकता है और उनमें चीनी व दूध मिलाकर पिए जा सकते हैं, अथवा भावाम मिगोकर, पीमकर धममें मिमी व दूध मिलाकर बहुत बढ़िया ठंडाई बन सकती है। मगर अधिक गिर्ये या भाग आदि मिलाना मूल्यता है। सिधा दानिके काम उस

से न होगा। जसबों और शराबी आदि के मौकों पर इस प्रकार की ठण्डाईया या फलों के रस ही काम में लिये जायें तो ठीक है। शराब, मौड़ी, भोंग आदि का तो परित्याग बड़ा ही भयंकर होगा। मांस मयिरा नश्व, बेस्या यह सब रोगों के घर व नरक में ले जाने वाले हैं अहाँ तक हो इनसे मरना बचे रहिए।

आम, दूध व नीनी के संयोग से अमरस तैयार किया जा सकता है यह बड़ा स्वादिष्ट व गुणवायक होता है। इस प्रकार दूध में पानी व मिर्ची मिला कर जस्मी बना कर पी जा सकती है। केवल नीनी पानी में घोला कर नहीं पीना चाहिये, वह हानि करती है। मिर्चें चाय पीने की आवश्यक है वे लोग धीरे २ चाय की मात्रा कम करके उसमें दूध अधिक डालें और पचाव चाय के तुलसी के पत्ते डालें तो इतनी हानि न होवे। इसी प्रकार शराबी लोग धीरे धीरे शराब की मात्रा कम करके अंगूर के आसव पर आ जायें और उसे भी अन्त में छोड़ कर फलों के रस पर व दूध पर आ जायें तो ठीक रहेगा।

जो शराब साधारण स्वास्थ्य मनुष्य का नाश करती है वह रोग मनुष्यों के लिए क्यों कर लाभप्रद हो सकती है। परन्तु दुर्भाग्य से चिकित्सक लोग यहाँ भी फयकर घसों करते हैं। मद्य से नशा, मस्ती व तेजी आती है और बाद में डीलापन और सस्ती जो रोगियों के लिए बड़ा घुरा है।

धामसौ मी लोग स्वाद के लिए अनेक हानिकर वस्तुए खाते पीते हैं हालां कि फल रूपी अमृत सदा उनके पास रहता है। इसलिये जहाँ तक हो शूद्ध ताज़ा पानी व कच्चा दूध या ताज़ा फलों के रस के सिवा अन्य सभी पतली व चर्बेदार वस्तुओं से परहेज़ रखना चाहिए क्योंकि अनेक घोर रोग, ख़दर राग आदि उनसे उत्पन्न होते हैं।

मदिरा व अन्य नशों की आदत व ख़राब लठे फलाहार से दूर हो सकती हैं। प्राकृतिक चिकित्सा के विरोधी अफसर कहते हैं कि सब लोग फल मेवा खाने लगेंगे तो कहीं से आयेंगे और फिर रसोइए, फसाली, हलवाई, दुकानदार, कम्पनी वाले आदि क्या करेंगे। सब बेरोज़गार हो जायेंगे पर यह भूल है। यदि आज फलों की खेती का रिवाज हो जाय और लोग व्श्वास कर किसान लोग वजाय चाय, तम्बाखु, मिरच आदि हानिकर वस्तुओं के फलों की खेती करने लग जायें तो बेरोज़गारी का सवाल जाता रहे। सब को काम मिल जावे और फल भी इतने पैदा हों कि सब खा सकें और कमी न रहे। यह सवाल फिज़ूल है। किसी चीज़ की माँग बढ़ने पर उपलब्ध अपने आप हो जाती है। यदि सर्व साधारण व सरकार फलों की खेती पर ध्यान देंगे तो लाखों बेकारों को काम मिल सकता है और लाखों का जीवन सुधर सकता है। मेरे ख़याल में फलों की खेती स्वयं करना और दूसरों से कराना दोनों ही बड़े पुण्य के कार्य हैं।

फल मेवा आदि में एक प्रधान गुण यह है कि शरीर में सब पदार्थों का बनना एक वस बन्द हो जाता है और फलों के रस के अन्दर जाने से पेट आदि साफ हो जाती हैं। पुराने

गलाता है। यह अत्यन्त घृणित और दूषित पदार्थ है और यथा-
 शक्ति इसे अति हानिकर समझ कर खाने से परहेज करना
 चाहिये। लोगों की यह बड़ी भूल है कि वे समझते हैं कि मसक
 हाशमा है, भोजन को गला देता है, शरीर को इसकी अस्त्रत है।
 सच पूछा जाय तो मसक मनुष्यों को निकम्मा और रोगी बना देता
 है। मिर्च आदि व हल्दी, धनिया, जीरा, भी हमारी असली सुराफ
 नहीं हैं न गरम मसाला ही हमारी सुराफ है। इस ने चीज के
 स्वार्थ के लिये इनका रियाज बाल रखा है। सब मसालों में
 जाल मिर्च बड़ी ही हानिकर आरोग्यनाशक वस्तु है और इसको
 खाने वाले बवासीर, पत का फोड़ा, संमहणी आदि भयंकर रोगों
 के शिकार होते हैं और उनका स्वभाव भी तेज व घृति तामसी
 हो जाती है। इतना होते भी लोग खुब ही मिर्च खाते हैं।
 वे इसकी हानियों पर कभी ध्यान नहीं देते। गर्भवती स्त्रियों के
 लिये व रोगी बालकों को तो कभी मूल कर भी जाल मिर्च न
 खाना चाहिये। इसी तरह काली मिर्च, हल्दी, धनिया आदि व हींग
 गरम मसाला भी हानिकर हैं। अथवा तो इन चीजों के संयोग
 से अस्त्रत से ब्यापा भोजन लोग खा, खाते हैं। दूसरे जो न
 खाने की चीजें व घृणित वस्तुएँ हैं वे भी मसाला मिलाने से
 खाई जाती हैं। मसाले मेवे व औषधों को शीघ्र बेकार कर देते हैं।
 हृदय को कमजोर बना देते हैं। किसी भी चीज को बहुत से
 अधिक सेकना या चबाकरना बुरा है राटी को खूब आँकरी सेकना
 अच्छा नहीं। साधारण सेकना अच्छा है पराँठे व पूरी गरिष्ठ
 होते हैं। फुलके उनसे हलके होते हैं बलुआ खीर आदि व पुप

पापड़ी भी बड़ी गरिष्ठ होती हैं। इनके स्थाने से पाचक अन्न शीघ्र यकृत खाते हैं। और अनेक रोग समूह आ घेरते हैं इसलिए यथा शक्ति कम उपयोग करना चाहिये मिठाइयों के बारे में पहले कह चुका हूँ कि वे बड़ी हानिकर रोगकारक होती हैं। अलतत्ता बाजारू मिठाइयों से घर की ताजा ची की बनी मिठाइयाँ कम हानि करती हैं। इसी प्रकार अचार मुरब्बे भी फायदा नहीं करते। इनके संयोग से भी अस्वस्थ से ज्यादा खाना खाता है और अग्नि के लिये यह बहुत धुरे हैं। पापड़ भी सूँठा मिश्र है और इसमें जो चार आदि मिले होते हैं वे हानि कर होते हैं। इसी प्रकार निरा चावल कढ़ी आदि खाने वाले कमखोर देखे गये हैं क्यों कि इनमें पोषकतत्त्व अधिक नहीं होते। गोहूँ में इन सब अनाजों से अधिक पोषकतत्त्व होते हैं इसलिये अन्य अनाजों की अपेक्षा गोहूँ कम हानिकर है। कढ़ाई में तले हुये सभी पदार्थ भारी होते हैं और इनसे अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।

बिस्कुट भी केवल स्वाद के लिये और हर तरह हानिकर हैं। अन्वय तो मैदा व पारीक आटा ही हानिकर होते हैं फिर कृत्रिम तौर पर तैयार करके बिस्कुट बनाकर खाना और भी घुरा है। दूध भी तैयार करके बनाया हुआ हानिकर होता है। जो लोग बच्चों को ब्रम्हाय स्वाभाविक कच्चे दूध के Condensed या (तैयार किया हुआ) सूखा बिलायती दूध देते हैं वे बड़ी भूल करते हैं। यह एक भ्रम है जिसका परिणाम खराब होता है। मशीन में पिसे हुए आटे से घर की चक्की में पिसा हुआ आटा अच्छा होता है। आटा मोटा होना चाहिये जो ठीक रहता है। आपड़ नहीं निकल

सना चाहिये । चारीक खाटे से कृच्छ्र 'आदि' रोग उत्पन्न हो जाते हैं । इसी प्रकार रोटी यासी कमी नहीं खानी चाहिये क्योंकि वह खराब हो जाती है । घटे को घटे पाव रोटी बांसी की तरह हो जाती है । वासी भोजन यथा हानिकर, बुद्धि नाशक पराग कारक होता है । मिठाइयों पूरी हलुआ आदि सभी वासी और मोम अधिक हानिकर हो जाते हैं । मगर गरमागरम चीजें खाना भी खतरा ही युक्त है जिसका वासी । गरम गरम चीजें खाने से दौत अल्सी, गिर जाते हैं । मेवा य आते कमजोर हो जाते हैं और प्रमेह, नश्वर राग आदि उत्पन्न होते हैं । इतना ही नहीं बसती दुर्दी, गरम चाम, रोटी दूध आदि से जीम बिलकुल खराब हो जाती है बल्करत से ज्यादा क्षया पीया जाता है इस लिये आरोग्य की कामना करने वालों को चाहिये कि हर एक चीज को ठंडी करके खावें । प्रकृति ने हर एक खाद्य पदार्थ ठंडा ही बनाया है । गरम नहीं बनाया ।

जो लोग अनाप सनाप भारी चीजें, मसाले, मिठाई, पक्की चीजें व तेल के अने पदार्थ खाते रहते हैं वे रोगों के शिकार बनकर जल्दी यमालय के लिए तैयारी करते हैं । बात दरअसल यह है कि ससार के सभी रोग स्वभाव बिलकुल भोजन से ही उत्पन्न होते हैं । यह अस्वाभाविक भोजन अन्न, मसाले मिठाई मोम पकवान आदि पेट में आकर पूरी तरह नहीं पचते । हर रोग कृच्छ्र ने कृच्छ्र बिना पचा हुआ अंश पेट व आँतों में बच जाता है । और अन्दर ही अन्दर सड़ा करता है । कारण यह है कि हमारे पेट, आँतें आदि प्रकृति ने इस प्रकार रची हैं कि सिंघा में घाँस व दूध आदि के अन्य कोई भी यस्तु ठीक खीर से नहीं पचती बल्कि कड़ा पाचक रसों पर योग्य पड़ता है । यह बिना पचा हुआ भोजन भड़क कर

पड़ा रहने से रक्त रक्त आदि खराब हो जाते हैं, शरीर 'मैल' से भर जाता है, सारी इन्द्रियाँ विकृत हो जाती हैं सारांश यह कि प्रकृति विकृत भोजन से शरीर विकृत 'मैल' से भर जाता है और यही मल पदार्थ समस्त रोगों के अफाज मृत्युके व पीड़ाओं का कारण होते हैं

यदि आपका दिमाग खराब है तो उस का कारण प्रकृति विकृत भोजन ही है क्योंकि खराब भोजन से मल पदार्थ बनकर शिर में पहुँच कर वहाँ खराबी मचा रहे हैं । इसी प्रकार समस्त प्रकारके नेत्र रोग, कर्ण रोग, मुख रोगों का कारण भी खराब मिथ्या भोजन ही है, सारांश मल पदार्थ समस्त शरीर में वहाँ वहाँ रोग फैल करके शरीर का सत्यानाश करते हैं इस लिये चिकित्सा में हमें सय बातों से अधिक पथ्य भोजन का ख्याल रखना चाहिये वरना सफलता नहीं मिलेगी । पर आज पथ्य कुपथ्य के विषय में बड़ा अंधकार फैला हुआ है । चिकित्सक लोग तेल, मिर्च, खटाई, गुड़ आदि चीजें बच करके ही चुप हो जाते हैं वे दाल, रोटी, शाक को श्रेष्ठ पथ्य समझते हैं और कई रोज बाढ़ मच रोगी को पथ्य देंगे तो दाल का पानी, सायूदाना, परमल का शाफ, त्या दलिया, खिचड़ी देंगे । मेवा, फल या दूध इरगिज नहीं देंगे क्यों कि उनके ख्याल में यह कुपथ्य हैं । कई भेड़ 'के दूध को पथ्य समझते हैं । बहुत से लोग प्रसूता स्त्रियों को 'सोठ अदवाइन पीपळा मूल आदि व गूद वर्गरह का पथ्य समझ कर देते हैं और आशय करते हैं कि उनका शरीर निरोग' व दूध 'साफ' उत्तर कर बच्चे निरोग रहेंगे । इस मूर्खता का भी कोई ठिकाना है । इस अंध विश्वास का भी ठिकाना है । ऐसे मिथ्या आधार से

बेचारी स्त्रियां जो रोग ग्रसित व कुरूप हो ही जाती हैं न, का रूप भी खराब हो जाता है। और उनके बचचे रोगी हाकर जल्दी यम-राम के द्वार पहुँच जाते हैं। कई लोग बल-वीर्य की वृद्धि के लिए मूसली पाक, गाजरपाक, जड़-आदि खाते हैं पर यह भी भूल है। मेवा दूध से बढ़कर ताकतवर यह नहीं है। इनके खाने से अग्नि मन्द हो जाती है और नाना प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं।

मैं पहिले कह चुका हूँ कि सभी व्याधियों प्रकृति विरुद्ध अर्थात् अभक्ष्य भोजन से होती हैं ठीक इसी प्रकार सारे मानसिक विकार भी मिथ्या भोजन से ही होते हैं। शरीर व मन एक दूसरे से पृथक् नहीं किए जा सकते उनका गहरा सम्बन्ध होता है। माता के गर्भ से बच्चा अत्यन्त सुन्दर निष्पाप निर्द्विकार व स्वस्थ उत्पन्न होता है। परन्तु बढ़ा होने पर बड़ी पापी, रोगी, कुरूप और कपटी बन जाता है। इसका कारण क्या है? मिथ्या आहार-मनुष्य जैसा आहार करेंगे वैसा शरीर व मन हो जायेंगे।

आज समाज में चारों ओर पाप, व्यभिचार, हत्या, ईर्ष्या द्वेष आदि मानसिक विकारों का राज्य है। बड़े बड़े यत्न किए जाने पर भी अपराध कम नहीं होते—बल्कि बढ़ते जा रहे हैं। घेरवाओं के झुठे, शराब खाने, कसाई घर, जुआ घर आदि की भरमार है। लड़ाई मगाई खोरी आदि की कमी नहीं है। शिष्टिवा-लातियों भी युद्ध में एक दूसरे का खून चूमती हैं। यह ईश्वर का दोष नहीं है हमारा ही है। अभक्ष्य भक्षण से ही मनुष्य की बुद्धि बिगड़ने से वह अपराध करता है, अन्य कोई कारण नहीं है।

व्यभिचार ही को लोअिये जो समाज में पड़े चोरों से प्रेक्षा

हुआ है। इसका कारण यह है मिठाई मसाले आचार मद्य आदि के सेवन से रक्त दूषित हो कर वीर्य दूषित हो जाता है और वह शरीर से निकलने का यत्न करता है और कामेच्छा उत्पन्न होती है। जो यदि घर में सन्तुष्ट नहीं होता तो बाहर की ओर प्रवृत्त होती है। यह एक ऐसा बेग है जिसका निग्रह करना महा कठिन है। केवल स्वाभाविक आहार से ही रोक हो सकती है। जैसे भी मनुष्य बड़े विख्यामी व विपयी बनते जा रहे हैं। उनकी इच्छाएँ कभी पूर्ण नहीं हातो, अपनी पराई किसी से सन्तोष नहीं उनके दिल के लगाम नहीं है।

इस विषय में हम पशुओं से भी गिरे हुए हैं, स्वतन्त्र प्रकृति के जानवरों को देखिये वे केवल सृष्टि उत्पन्न करने के लिए ही मैथुन करते हैं मनुष्यों की भाँति विषयानन्द के लिए नहीं इतना ही नहीं वे गम रहने के बाद हरगिज गमवती से मैथुन नहीं करेंगे चाहे कुछ भी हो, कारण यह है कि उनकी वीर्य स्वच्छ व विकार रहित होता है पर मनुष्यों की दशा बड़ी शोचनीय है उनकी काम पिपासा की कोई हद नहीं है, व्यभिचार बहुत अधिक मात्रा में फैला हुआ है। ब्रह्मचर्य का नाम निशान भी नहीं है कुम्भारी कन्याएँ व विधवाएँ गर्भपात करती हैं पुरुष रात दिन विषयों में फसे हुए हैं इन सब का मुख्य कारण प्रकृति विसृष्ट भोजन है, बात यह है कि पाचक अंगों का और जननेन्द्रियों का गहरा सम्बन्ध है मिथ्या आहार का पाचक परिणाम हमारे मन पर शत्रु पड़ता है इसलिये पवित्र जीवन व ब्रह्मचर्य की कामना

करने वालों को अपना आहार प्रकृति के अनुकूल बनाना पारि-
जन्यथा सफलता असंभव है।

प्रकृति के अनुकूल आहार करने से श्रुति दीर्घ जीवी हो-
ये, युद्धिमान होते थे प्रकृति के अनुसार आहार करने वाले वे
मृत्युको पराजित कर सकते थे मौस या मदिरा अन्न मसाले मिठे
या दवा खाकर आज तक न कोई दीर्घ जीवी हुआ है न युद्धिमान
यह कितनी गलती है कि लोग कहते हैं, गृहस्थी मनुष्य दूध का
पर कैसे रह सकते हैं यह तो साधुओं का काम है मगर हम
धर्म शास्त्र इसका प्रत्यक्ष प्रमाण दे रहे हैं। एकादशी को अन्तर्-
स्नाना संकल्प मना है। व्रत दिन निर्जल, उपवास करना या दू-
ध पत्तादि का भोजन करना लिखा है क्या यह बात साबित न
करती कि हमारे पूर्वज प्रकृतिवादी थे और फल मेवा दूध
लाभप्रद समझकर उसके खाने की आज्ञा देते थे। इसी प्रकार
जितने वप, योगाभ्यास, अथ आदि किए जाते हैं उन सब में अन्न
नमक तेल मिठाइयां मसाले खाना संकल्प मना है क्या इससे सि-
द्ध नहीं होता कि वास्तव में दूध मेवा फल ही शरीर मन व आत्म
को अन्तव रखने वाले हैं और सब आहार लाभदायी हैं और इन्हें
बीमार अल्पायु और पापी बना देते हैं।

प्रकृति विरुद्ध भोजन से मल एवायु बनते हैं जो सभी शरीर के
ज्ञान व कर्मनिष्ठों को विगाड़ देते हैं और मूत्र का नाराज
बालते हैं-यागलपन, मूर्खा, मूर्खता विद्विषापन, सुस्ती, भिन्न
व्यभिचार सुस्ति, पाप प्रवृत्ति, ईर्ष्या, घ्रेष, कपट, छल, आदि सब
मन के विकार हैं। अस्याभाविक भोजन से उत्पन्न होते हैं—

जब यह ख़ास तौर पर माधित हो गया कि सभी मानसिक व शारीरिक विकारों ॥ रोगों का मूल कारण मिथ्या प्रकृति विरुद्ध भोजन है तो निश्चय ही रोगों व पापों को दूर करने के लिए हमें फिर प्रकृति की ओर झुटना पड़ेगा हमारे आहार को यथा शक्ति प्रकृति के अनुकूल बनाना ही पड़ेगा इसके बिना चाहे लाखों प्रकार के उपाय हम करें कई प्रकार की दवा खाए उपदेश व कथा सुनें कोई लाभ न होगा छुट्टी हानि ही हागी-एक ऐसी विधवा जो रात दिन अक्का खाती पहनती है मिठाई की रोटी मसाले खाती है क्या वह अपने मानसिक विकारों को यस में रख कर धर्म पर रह सकेगी कदापि नहीं ? इसी प्रकार ब्रह्मचर्य का डोंग रचानेवाले साधु या गृहस्थी अन्न मिठाई मसाले आदि खाते हुये काम वेग को कदापि नहीं रोक सकते, प्रकृति बलवान है इसके आगे मुकना ही पड़ेगा इस लिए समाज सुधारकों को चाहिए कि वे मनुष्यों को प्रकृति की ओर लेजाने की कोशिश करें सभी वे अपने पापों में सफल हो सकते हैं अन्यथा नहीं ।

इसलिए दीर्घायु, आरोग्य व धर्म की प्राप्ति के लिए हमें प्रकृति की ओर झुटना ही पड़ेगा मेवा, फल दूध आदि को अपनाना ही होगा और सभी सच्चा आरोग्य, धर्म व दीर्घायु प्राप्त कर सकेंगे और अन्त में मोक्ष की प्राप्ति भी हो सकेगी । स्वभाविक आहार करने वाले समाज में फिर पाप, रोग व अकाल मृत्यु दूधने से भी न मिलेंगे भोजन के विषय में नीचे लिखे अनुसार करना उचित होगा व कठिनाई न होगी । किसी भी रोग के उत्पन्न होते ही अन्नादि वन्द करके फलों पर या दूध पर

रहा जाय इसके लिए मैं नीचे लिखी टिप्पण देता हूँ जो शायद आप लोगों के समक्ष में आजायगी—

१—सुबह से शाम तक थोड़ा थोड़ा करके केवल गाय या भैंस का कच्चा दूध पिया जावे होपर को गरम करके पिया जा सकता है। अधिक चौटाना अच्छा है।

२—गरीब लोग बने गेहूँ, मूँग मोठ, बाजरा, मूँस आदि मिठा कर बचचे ही बचा कर खा सकते हैं—इसमें स्वर्ध अधिक न होगा, आरोग्य भी प्राप्त होगा—

३—अमीर लोग सब प्रकार के मेवे खात, फल, व कुछ हरे शाक आदि खा सकते हैं यद्यपि सामान्य मेवे व मौसमी फलों पर रहने से अत्यन्त शीघ्र रोग मिट जायगा—

४—साधारण गृहस्त्री केवल दूध या फल खा कर रह सकते हैं। यह नियम कठिन भी नहीं है और इससे आरोग्य रहा भी पूर्ण रूप से हो सकेगी यह एक सरल नियम है।

पुस्तक के अन्तिम शब्द

अन्त में मैं पाठकों से प्रार्थना करूँगा कि वे इस छोटी पुस्तक पुस्तक को बार बार पाठ कर इस पर मनन करें फलतः समझ कर फेंक न दें। और फिर इसमें बताई हुई रीति से भोजन में सुधार करें फिर मेरे कथन की सच्चाई सिद्ध हो जायगी और वे स्वयं से इस प्रकार के भोजन को ग्रहण करेंगे। और उनसे उन्हें अपार लाभ होंगे जिनकी उन्हें स्वप्न में भी आशा न थी।

सब से बड़ी बात यह है कि भोजन में हम दूसरों के गुस्सा नहीं बनना चाहिये इस बात की क्या जरूरत है कि हम अपने मुख्य, जीवन के आधार आहार के ज्ञान से इतने घबिच रहें कि यह भी न जानें कि कौनसी चीज खानी चाहिये कौनसी नहीं। हर एक रोगी अपने वैद्य डाक्टर पर इतना अन्ध विश्वास करता है कि जो चीज वह बताता है, वही खा लेता है चाहे उससे हानि ही क्यों न हो। यह शरम की ही बात है।

आपका अन्तःकरण ही सच्चा गुरु है। इस लिये मेरा अनुरोध है कि विज्ञान या निषेध आदि के लपेटों में न पड़िये प्रकृति की ओर लौटिये। स्त्रियों को भोजन विषयक ज्ञान अत्यन्त आवश्यक है। महिलाओं! यदि आप चाहती हैं कि आपके बच्चे निरोग सुन्दर हँसते खेलते रहें और अशक्त न मरें तो आप उनको स्वाभाविक आहार मेवा दूध व फल खिलायें, उन्हें मिठाइयाँ, रोटी, मसाले, तेल की चीजें आदि वनरो से बचाए रखें। इसी प्रकार नव वधुएँ व प्रौढ़ा स्त्रियों से भी प्रार्थना है कि अपने सौभाग्य को अचल अटल रखा कर सुखी जीवन व्यतीत करना चाहें तो अपने पति के भोजन पर ख़ाम निगरानी रखें यदि वे मेरी बताई विधि से उन्हें स्वाभाविक भोजन मेवा फल दूध पर लें आवें तो शायद उन्हें वैद्यक्य रूपी घोर दुःख सहन ही नहीं करना पड़ेगा।

इसी प्रकार रोगों से निरारा पुरुषों का मैं उपदेश दूँगा कि यदि सच्चा आरोग्य प्राप्त करना चाहते हैं तो प्रकृति की ओर लौटिए वही खाना छोड़िए वे तो आपके लिए अहर है मेवा फल व कच्चा दूध सबसे बढ़िया वषा य भोजन है इनसे सब रोग

अवश्य मिट जाते हैं यदि हमारी सरकारें- नरौली चीजों की उपज पर प्रतिबन्ध लगा दें और भिट्टियारखानों व इस-वाइयों व दूध-फराशोंके बजाय फलोंकी दुकानें हर जगह खुलवा दें और फलों की खेती पर खामतीर। पर-ध्यान दें ता फिर उन्हें अस्पतालों, औषधालयों आदि पर इतना खर्च नहीं करना पड़ेगा, क्योंकि फिर लोग इतने रोग-ग्रस्त नहीं होंगे जैसा कि आज कल बनाप-शनाप खाने पीने से होते हैं ।

यदि आपके बच्चे नहीं मीते और होकर मरजाते हैं, तो आप प्रकृति और ईश्वर का दोष क्यों लगाते हैं ? बड़ सब आपका ही कुसूर है । स्त्रियाँ अनेक बाहियात छत्रिम वस्तुएं- मिठाइयाँ, पासी व तेल की चीजें मसाले पकवाण आदि (व भी राखी आचार दबा आदि खाती रहती हैं) जिससे शरीर मैल युक्त होकर खराब-दूषित जहरीला होजाता है जिसको पीने से बच्चे रोगी होकर मर जाते हैं यदि वे येका फल वृक्ष खाने लगें ता शायद एक भी बच्चा बीमार ही न हो, मरना ता दूर रहा ।

हमारे उत्सव, त्यौहार, शादी, गमी, मेहमती-में तो इतनी प्रकार की बनावटी व अत्यन्त हानिकारक, तैयारियाँ बनाई जाती हैं कि मिनके कारण उत्सव से सैकड़ों गुना अधिक श्राक व दुःख फैलता है । कई जातियों में खूब मौख मदिरा कषाव आदि शराबूती, भोगनका रिवाज है, मानो वे ध्यानत्वके अवमरो पर भावी जीवन के नाराका बीज बा रह हैं । कई लोगोंमें ठंडाई माँग आदि का रिवाज है । इनके कारण भी अनेकों के जीवन प्रभावित हैं और अनेकों की जानें बली जाती हैं ।

हमारी हिन्दू जाति में उत्सवादि के समय, सब ईश्वर, पूरी मिठाइयाँ मुरब्बे अचार नमकीन चीजें खुब तैयार करके लोगोंको खिलाई जाती हैं। शादियोंमें कई रोज तक घर वालों और मेहमानों को मिठाई पकवान आचार आदि खाने पकते हैं जिसके कारण कई तो बीमार होजाते हैं। इसका यह संदेश्य हुआ कि हम आनन्द के मौके पर स्वयं दूसरों को खराब चार्जे खिलाकर झूठी धाद-धाद लेकर खुद भी बीमार होते हैं और दूसरों को भी बीमार कर देते हैं। हालाँकि कच्चे भोजन व सादा चीजों से उत्सव त्यौहार, अच्छी तरह मनाए जा सकते हैं। पर उसमें हम अपनी तोहीन समझते हैं। पड़ोसीके यहाँ अगर शादी में दस वियारियाँ घनी हैं तो हमारे यहा १५ घननी चाडियें, इनना ही नहीं शादियोंमें मिठाइयाँ बहुत बच रहती हैं और घरवाले कई दिनों तक बड़ी पासी मिठाइयाँ खाते रहते हैं और परिणाममें अनेक प्रकारके रोग आ घेरते हैं।

शादीमें मेरे खयालसे मिठाई-मसालों आदि का, रिवाज हटा कर सादे भोजन का और फलादि देनेका रिवाज हो जाय तो बहुतोंको रोगी होनेसे बचाया जा सकता है। इस की बात है कि कहीं-कहीं सुधारक लोग शादियों में फलों का, व दूध का व कच्चे भोजन आदि का सिलसिला चला रहे हैं ऐसे लोग धन्यवाद के पात्र हैं। हमारे आनन्द व उत्सव इस प्रकार मनाये जाने चाहिये कि परिणाम सुखद हो, दुःखद न हो। क्या लोग इसपर ध्यान देंगे ? लोग साग-रायसे आदि में इसनी मिरचें डालते हैं कि

जिसकी हृद नहीं । ऐसे तेज भोजन खिलाना एक प्रकारका अन्याय है और उचित नहीं है, जिन मसालोंसे भोग बीमार हो जायें वह खिलाना क्या न्यायमें दाखिल है ? शास्त्री आवि को माने दीव्रिय, हमार यहां तो अब कोई कुटुम्बी-सम्बन्धी घर वाला मरता है तो उसके नुकते में भी शोक मनानेके लिये लहसुन, अलेखी, पेठ, गातपुप आदि दानिकर पदार्थ बनाकर खावेंगे और स्वयं व औरों को रागी व अन्याय बनावेंगे । जो लोग यह कहते हैं कि इतने पैसे कहाँ से खावें जो फल मेवा दूध खरीद कर रोगियोंको खिलावें वे ही लोग अपने बड़े-यूँकोंके मरजाने पर सैफकों-हथारों रुपये लहसुन अलेखी आदि में खर्च कर देते हैं, इस लोग सच्चे मार्ग पर जाना पसन्द ही नहीं करते । सच्चा आरोग्य प्राप्त करनेके लिये इस एक चेला भी खर्च नहीं कर सकते परन्तु दवाइयों और बाहियात रिवाजोंमें खर्चकर देते हैं, सभी का मनुष्य-समाज दुखी है ।

होखी विवाखी तीस्र दशाहरा आदि पर भी इसी प्रकार अनाप शनाप पकवान मिठाई आदि खाकर लोग स्वास्थ्य व आयु को नष्ट कर रहे हैं । जब स्त्री अपने घरसे जाती है तो उसके साथ मिठाई पकवान बान्ध दिया जाता है, मानों घर वाले चलाकर उसके साथ उसे रोगा बनाने को एक बुरी चीज पल्ले बाँध देते हैं ।

हमार श्राद्ध आदि में तो १५ दिन तक खीर अलेखी माल पुआ, पूरी खूब खाए और नौटि खाते हैं । मैंने अनेक बार प्रत्यक्ष अनुभव किया है कि भाइयों में बराबर १०-१५ दिन तक पक्का खाने से अनेक लोग मुखार, दस्त आदि से बीमार हो जाते हैं ।

यद्यपि फल, मेवा दूध से भी आद्य-सर्पण किए जा सकते हैं पर इधर ध्यान कौन देता है ? ध्यान देते हैं झूठे रिवाजों पर झूठी बड़ाई लोक तंत्र पर स्वास्थ्य रखी अनमोल धन पर कौन ध्यान देता है यदि आज सर्प-साधारण जनता झूठे रिवाजों को ताड़ व और कड़ाई तथा वेग आदि में बने हुए अनेक पकवाज मिठाई व चटपटे पदार्थों के बनाव अमृत मुल्य आरोग्यदायक फल मेवा दूध आदि उत्सवों व त्यौहारों पर बरतने लगे तो संसार से आधी बीमारियाँ शोक व दुःख हटाए जा सकते हैं ।

जिन लोगों को रोमाना के भोजन में फल मेवा दूध नसीब न हों वे शक्-सब्जी, गाजर शकरकन्दी, मूगफली व हर प्रकारका अन्न कच्चा ही भिगोकर खा सकते हैं, इससे उन्हें सस्ती हानि नहीं छठनी पड़ेगी । कच्चा अन्न स्वादिष्ट भी लगेगा और पकाने आदि की गड़बड़ भी न करनी पड़ेगी और स्वास्थ्य को भी हानि नहीं होगी । साथ ही रसोई बनाने, आटा पीसने आदि में जो समय लगता है वह दूसरे काम में लगाया जा सकेगा अब जरा भिन्न २ प्रकार के भोजन करने वाली जातियों के हाथ मुनिए हमारे देश में ही वंगल आसाम के लोग मलेरिया आदि बरों से पीड़ित रहते हैं उनके शरीर दृढ़ नहीं होते बिहार चढ़ीसा आदि में भी बावल मछली आदि का आहार करने के कारण यहाँ कोढ़ आदि अधिक फैला हुआ है । दक्षिण भारत में लोग बावल कढ़ी आदि खाते हैं वे ठिगने होते हैं व फाले होते होते हैं, कांगुल, अफगा-निरस्तान के लोग मेवा फलादि अधिक खाते हैं, इसीलिए संसारके यलवाम् बीर व सुदृढ़ लोगों में गिने जाते हैं ।

हमारे भारतीय समाजमें स्नान-पान बहुत अधिक प्रवृत्ति-विशेष होनेके कारण लोग अधिकतर कमजोर, बुजुर्ग व अस्थायु होते हैं। फलोंके उपयोगके कुछ जरूरी बातें बता देना उचित समझ्य है। मेवा अधिक दिनका पड़ा हुआ पदार्थ नही खाना चाहिये। पिरता कोरी खाना चाहिये, साथमें किशमिश आदि खाई जा सकती हैं। चर्बीको फोड़कर खाया जावे या भिगोकर छिन्नकर चलाकर चर्बी-चका कर खाना चाहिये। कमजोर दोत वाले पीस कर खा सकते हैं। काजूको खेकना नही चाहिये। चिकनी आलीस कर खाना चाहिये, उसमें चीनी मिलाता ठीक नहीं।

नारियल पानी का गुणकारी होता है जो कच्चा खाया जाता है उसे चलाकर या मुह से लोड़ कर चपाकर खाना चाहिये, उसका पानी भी पीना अच्छा है। आमको चूसना अच्छा है। इसी प्रकार गन्ना भी चूसना अच्छा है, उसका रस निकाल कर चरफ मिलाकर पीना हानिकर है, मक्काके सिंदूर कच्चे बड़े मोठे गुण-दायक होते हैं, लोग उन्हें मूनकर खाते हैं जो बड़े स्वादिष्ट लगते हैं। रोटी से तो वे कई गुना अधिक अच्छे होते हैं। चनेकी रोटी अच्छी नहीं, खेतमें लगे हुए कच्चे चने बड़े गुणकारी होते हैं। आममें खेकने पर आधे गुण रह जाते हैं। अमरुत आदि बिना कुछ मिलाये ही कच्चे चपाकर खाना चाहिये। नमक-मसाले मिलाता ठीक नहीं। फलोंको चाटका रूप देना अच्छा नहीं, फिर भी अमरुत, चार्टाकी अपेक्षा फलोंकी चाट अच्छी होती है। केला पका हुआ बड़ा गुणकारी है इसके खानेसे शरीर को पड़ा लाभ

पहुँचता है, जो लोग केले को भारी समझकर नहीं खाते यह उनकी बड़ी ही भूल है। हर प्रकारका बीमार इसे अच्छी तरह खा सकता है। अनार हृदय का प्रिय व खून साफ करती है तथा फेफड़ों में जमें कफ को ढीला करती है और अग्निको तेज करती है ।

अरुण्डो ककड़ो पेटके रागोंके लिये बड़ी ही अच्छी चीज है । इसकी उपज भी बढ़ती जा रही है । बड़ी गुणगारक चीज है, इसका शाक भी और शाकोंसे अच्छा होता है । अगूर बड़ा अच्छा फल है । खरादिमें इसका खूब उपयोग होता है । बुखारोंमें जहरीली दवाइयाँ, औटाया पानी, कुनैन आदिसे पदा हुइ गरमी व घबराहटमें लोग शक्ति व पुष्टिके लिये अगूर देते हैं । छोटे बच्चे अगूर बड़े आरोग्यदायक हाते हैं ।

इसी प्रकार अजीर एक अच्छी जुलाब है । इसको खानेसे पेट आत साफ होकर भूख खूब लगती है और यह बड़ा स्वादिष्ट व गुणकारी फल है । राजा खाना अच्छा है । सेब फलोंका राजा है और इसमें बड़ामारी गुण यह है कि खून खूब बनाता है और पेटको मजकूर नवीन रक्त बनाता है । रोगियों के यह बड़े ही काम की चीज है । पिरता बड़ी पुष्टी करती है । अग्निको बड़ी बलवान बनाती है और हिम्मतको बढ़ाती है । इसमें मर्द बनाने की शक्ति देता है कोई हुई शक्ति व धीर्य इससे पुनः प्राप्त होते हैं । इसी प्रकार वादाम का रियाज बहुत है । यह - विभागको, बड़ी मारी शक्ति देता है, धीर्यको गाढ़ा व तज-युक्त बनाता । इसको अवरय उपयोग में लाना चाहिये । यदि, समस्त फलों व मेवाके गुणों का ध्यान किया जाय तो लेखनी थक जायगी, क्योंकि फलों

की लेखरत नहीं पड़ेगी वे २४ घण्टे प्रमत्त व सात्ता बिस्वाइ देंगे। लेखक स्वाभाविक आहार पर रहते। हुए महीनों नहीं सोया है और कोई हानि नहीं हुई है। स्वाभाविक ककषा आहोर करने वाले जानवर 'ऊँट' जैसे गाय बैल घोड़े आदि को देखिये वे रात भर जागते रहते हैं केवल कुछ बिमाम सा कर लेते हैं फिर भी नीरोग व वलवान रहते हैं।

इतना होते हुए भी कोई यह न समझते कि हर हालत में आगता अच्छा है सोना पुरा है। हमारी मौजूदा हालत में प्रकृति विरुद्ध भ्रम आदि खाते हुए हमें अवश्य ख सात या आठ घण्टे सोना चाहिये यरना हम बीमार हो जावेंगे पहले नींद आदि वेग उत्पन्न करना और फिर उसे रोकना महा मूर्खता है। भ्रम खाते हुए नींद न आना तो रोग का लक्षण है।

उपसंहार

इश्वर की कृपा से प्राकृतिक विकिरण ग्रन्थ माता का यह ५ वां पुष्प पाठकों की सेवा में अर्पण किया जाता है, जो परिभ्रम व खर्च इसमें होता है वह विद्वान पाठकों से क्षिप्त नहीं है, अभी देश में लोग इस विकिरण प्रणाली से अनभिज्ञ हैं और इसे आश्चर्य व अधिश्वास की दृष्टि से देखो या दूरा है। सवियों से लोग वषा के घुरी तरह आदी हैं। इसलिये ऐसी परिस्थिति में औपधि विज्ञान के विरुद्ध आघात घठाना बड़े साहस का कार्य है। इसलिये माता की पुस्तकों की बिक्री बहुत कम हो रहा है, वस्तुव में भारी प्रकाशन पुस्तकों की बिक्री पर हो निर्भर है, क्योंकि

पुस्तकें लिखने का, उन्हें प्रकाशित कराने का व बेचने का सभ्य भार मुझे अकेले ही उठाना पड़ रहा है ।

इतनी कठिनाइयों का सामना करते हुए भी और आर्थिक बन्धनों के रहते हुये भी मैं यथारक्ति माला के अनेक उपयोगी ग्रन्थ लिखने का विचार कर रहा हूँ, ताकि सभी लोग उन्हें पढ़कर औपधि-विज्ञान के मूल से बच कर स्वयं अपनी शिक्षा कर सकें । इस कार्यके लिये मैं कोई कमी न उठा रखूंगा, फिर भी शेष उन्नति इसके साहचर्य पाठकों पर ही निर्भर है, इसलिये सभी पाठकों से मेरी प्रार्थना है कि वे जहाँ तक हो सके स्वयं इस माला के त्थाई ग्राहक बन कर व औरों को ग्राहक बना कर इस पुण्य-कार्यमें मेरा हाथ बटावें, ताकि मैं अधिक से अधिक सन्ध्यामें परम उपयोगी पुस्तकें अल्दी से अल्दी आप लोगों के सामने रखकर हिन्दी-साहित्य तथा वैसकी सेवा कर सकूँ, यदि पाठकोंने मेरा हस्ताह बढ़ाया तो मैं अनेक उपयोगी व सस्ती पुस्तकें लिखकर प्रकाशित करूंगा, जिन्हें पढ़कर, लोग वृत्ता के खरबे, डाक्टर वेशों की कीम आदिसे बच कर स्वयं अपना इलाज कर सकेंगे और हजारों बे-मौत मारे जाने वाले बेचारे दुखी रोगी मरने से बचाये जा सकेंगे ।

—लेखक



शुभ सूचना

सभी प्रकार के नए व पुराने रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा के लिए हम से पत्र व्यवहार करें। न बूझा खाने की आवश्यकता है न धीर फड़ की—केवल अन्न, मिट्टी, स्वाभाविक भोजन, स्नान, मर्दन, पृथ्वी की शक्ति आदि से ही असाध्य रोग भी अच्छे हुए जाते हैं। बूझा, संग्रही, लकड़ा, गठिया, श्वेत कुष्ठ, नासूर, पागलपन, बच्चे मरना आदि सभी की चिकित्सा हम से कराइए पत्रोत्तर व नियमों के लिए =) डाक व्यवय भेजें—

उपयोगी व अनोखी प्राकृतिक चिकित्सा

ग्रन्थ-माला पटिए—

१—ज्वर के कारण व चिकित्सा, इस पुस्तक में हर प्रकार का बुखार बिसा बूझा केवल पानी, बूझा, मिट्टी, स्वाभाविक आहार, से अच्छा होने की विधि लिखी है। हर एक घर में रहने योग्य है। पृष्ठ संख्या १० मूल्य =) डाक स्वर्ण =) छप चुकी है।

२—मिट्टी सभी रोगों की रामबाण औषधि है, पृष्ठ संख्या ३४ मूल्य =) (छप गई) इस पुस्तक में केवल मिट्टी से सँसार के सभी रोगों को दूर करने की विधि विस्तार पूर्वक लिखी गई है। हर एक गृहस्थ को यह पुस्तक पढ़ना ही चाहिये, अपूर्व पुस्तक है।

३—“वस्त्रों का स्वास्थ्य पर सयकूर प्रभाव” इस पुस्तक में पूरी तरह समझाया गया है कि कपड़ों से शरीर को किसनी हानिया, और स्वास्थ्य का कैसा सत्यानारा होता है पृष्ठ ३४ मूल्य =)।

अकाल मृत्यु व रोगों से छुटकारा पूर्ण आरोग्य सुख की प्राप्ति



हमारी पुस्तकें पढ़कर हर एक बिना किसी डाक्टर वैद्य या इलाज सहायता के बिना क्या बिना भीर फाड़ वही प्रसन्नता से सभी नर-रोगों का इलाज फेबल पानी हुआ मिट्टी उपवास फलाहार इच्छा शक्ति की किरणों द्वारा कर सकता है सूची यह है—मौका न चुकिए मखि है।

- | | | |
|----------------------------------|------|---------------------------------|
| श्वर के कारण व चिकित्सा | ≡) | वर्गों का स्वास्थ्य पर भयंकर |
| मिट्टी सघ रोगों की रामबाण दवा है | ≡) | प्रभाव |
| मर्दी हमारी परम मित्र है | ≡) | पृथ्वी की रोग नाशक शक्ति |
| हमें क्या खाना चाहिए | 1-) | अलचिकित्सा या पानी से इलाज |
| राशनी घूप हुआ का आरोग्य से | | नश्वर रक्षा व नेत्र रोगों की |
| क्या सम्बन्ध है | 1) | प्राकृतिक चिकित्सा |
| दूध से सब रोगों का इलाज | ≡) | प्राकृतिक चिकित्सा प्रश्नात्तरी |
| अपना इलाज आप करा | ≡) 1 | सम्बाखू पाणु पातक जहर है |

आज्ञ ही ५) भोजनकर स्याई प्रादक धन आइए। घर बैठे पौने मूल्य पुस्तक मिलेगी। -

पता—युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल

N D. H L M S

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थ भोला

पो० नीम का थाना (जयपुर स्टेट

दूध से सब रोगों का शर्तिया इलाज



* पय ममान तिहुँ लोक में औषधि और न कोय *

लेखक व प्रकाशक

चौधरी युगलकिशोर अग्रवाल

क्रांतिक चिकित्सा ग्रंथमाला कार्यालय, खारी बावली दिल्ली ।

द्वितीय बार
१०००

}

सन् १९४४ ई०

{ मुख्य
आठ खाना

दूध से सब रोगों का इलाज



दूध से सब रोगों के इलाज पर कई पुस्तकें निकल चुकी हैं परन्तु मेरे अन्तःकरण ने मुझे प्रेरणा दी है कि इस महान उपयोगी विषय पर ऐसी सरल सर्व साधारण के समझने योग्य पुस्तक लिखी जाय जिसे पढ़कर हर एक मनुष्य दूध रूपी अमृत से अपने शरीर के रोगों व विकारों को दूर कर सके। बड़े खेद की बात है कि सर्व साधारण इस सुलभ सस्ती एवं राम बाण दवा को भूल चुके हैं जिस के प्रयोगों से असाध्य रोग भी ठीक हो जाते हैं और हानिकारक औषधियाँ खाकर अपने शरीर और धन का नाश कर रहे हैं। बहुत से वैद्य तो इस अमृत तुल्य औषधि को हानिकारक बताकर अपने रोगियों को इसे पीने को मना कर देते हैं।

मैं यह बात दावे के साथ कह सकता हूँ कि दूध के प्रयोगों से सभी नए व पुराने रोग ठीक हो गए हैं जिन्हें

भव ने बताया कि दूध वह जाज है जिससे मुर्दा शरीरों में जान आजाती है। दूध से मोटे फफफस आदमी सुदौल हो जाते हैं काले मनुष्य गोरे हो सकते हैं बाम्बड़ी कई सन्तान पैदा कर सकती हैं और यहाँ तक कि वर्षों दूध पीने से बूढ़े जवान हो सकते हैं। दूध के प्रयोगों से हजारों लोगों ने फिर नेत्र पा लिए हैं और फिर बलवान हो चुके हैं।

एक प्रसिद्ध डाक्टर लिखते हैं कि “दूध एक अलौकिक औषधि है लेकिन इसको किसी भी दूसरी दवा के साथ न लिया जा। क्योंकि दूध स्वयं हजार रोगों की एक दवा है और सभी रोग निवारक व पोषक उत्तम इंसान मौजूद है। परन्तु दूध को निरन्तर विधि पूर्वक सेवन करना बड़ा जरूरी है क्योंकि दूध पहले तो पेट व आंतों की सफाई करता है, उनमें बहुत समय से जमे हुए मल पदार्थों को ढीला करके बाहर फेंकता है। इसके बाद इसके सेवन करने से रक्त मिले हुए चार आदि मल पदार्थ ढीले हो कर मल मूत्र के रूप में बाहर निकलते हैं और इस शुद्धि के बाद फेफड़ों व हृदय में जमे हुए फफ व मल पदार्थ ढीले होकर बाहर आते हैं। यह सब कुछ हो चुकने के बाद पुनः रक्त शुद्ध बनने लगता है और सारा शरीर

नवीन, नवजात शिशु मरीखा गोरा व 'साजा हो जाता है' और आश्चर्य जनक स्वास्थ्य लाभ होता है ।

परन्तु यह ध्यान रहे कि दो चार दस पाँच दिन दूध सेवन से पूर्ण लाभ नहीं हो सकता बल्कि महीनों तक लगातार दूध का सेवन करने से सिद्धि मिलेगी श्वेत कुष्ठ, दमा, लकवा, घृय मधुमेह आदि बड़े पुराने रोगों में तो छः महीने या १२ मास तक दूध का सेवन जरूरी हो जाता है जब पूर्ण व स्याई लाभ होता है साथ ही यह भी चढ़ी जरूरी बात है कि जिन दिनों दूध का प्रयोग चल रहा हो उन दिनों सिवाय दूध के और कुछ भी चीज नहीं खाना चाहिए वरना पूर्ण लाभ न होगा (हानि की समाचना नहीं है) अलपत्ता प्यास लगने पर पानी ताजा ठंडा अवश्य पीना चाहिये क्योंकि पानी की आवश्यकता पानी से ही दूर होगी दूध से नहीं ।

बहुत से चिकित्सक वैद्य हकीम आदि सग्रहणी अदाम्नि आदि पुराने रोगों में धातु दवाइयों के साथ दूध देते हैं और रोगियों को ५ सेर या १० सेर दूध पर चढ़ा देते हैं । वे इस प्रयोग में प्यास लगने पर भी धीमा-रों को पानी नहीं देते जिसका परिणाम बड़ा बुरा होता

है कम से कम मैं तो दूध क माथ किसी ठवा क देने का घोर विरोधी हूँ । हमका कारण यह है कि अन्व्रल तो औषधियाँ वैसे ही शरीर का नाश करती हैं दूसर जितना लाम दूध से शरीर को होना चाहिए उतना ठवा क मिश्रण से नहीं होगा ।

मान लीजिए एक शरीर को एक दिन में १ सेर दूध काफी होता है और ठवा क जरूर आप उसे ज़रूर २ सेर या तीन सेर पिलाते हैं और उसे पचा भी दते हैं इसका परिणाम यह हुआ कि आप एक थके हुए घोड़े को चाबुक लगाकर उमकी शक्ति से अधिक काम लते हैं परिणाम यह है कि कुछ समय में थक कर वह मर जाता है । हमी प्रकार ठवा क जरूर ज़रूर अधिक खिलाकर वैद्य डाक्टर लोग रोगियों को शीघ्र यमालय ग्वाना कर दते हैं ।

दूध क प्रयोगों को शुरू कर देने के बात छोड़ना नहीं चाहिए । बहुत से लोग तो कुछ कमजोरी मालूम देते ही यह प्रयोग छोड़ दते हैं कि अन्न खाये बगैर वे जी नहीं सकते कमजोर मर जायेंगे । परन्तु यह उनकी भूल है । दूध अन्न से कहीं अधिक पौष्टिक हल्का व गुणकारी पदार्थ है । गाय का चूछड़ा दूध पीकर कितना उद्वलता कूदता है ।

कई लोग इस लिए दूध पीना छोड़ देते हैं कि किसी को दूध पीने से दस्त शुरू हो जाते हैं तो किमा को दूध से कब्ज हो जाती है । पर यह बिन्ध मले हैं घुरे नहीं हैं दस्त होना हम बात का सूचक है कि आँतां में मल मग हुआ है इस लिए वह सब दस्तों के जरिये साफ होना ही चाहिए । और कब्ज होजाना यह दिखाता है कि मैदा बड़ी जल्दी ही दूध को हजम करने लग गया है और समय पर अपने आप खुलकर दस्त हो जायगा ।

दूध एक ऐसा भोजन है जो सर्वथा विकार रहित है अर्थात् हमक भोजन से शरीर में विकार उत्पन्न नहीं होते यह इतना शीघ्र पचता है कि पीने पर मालूम भी नहीं होता कि भोजन किया । इससे खून बहुत अधिक मात्रा में बनता है । मेरी राय में तो ममार मर में ऐसा कोई पदार्थ नहीं है जिससे इतनी जल्दी और इतना अधिक खून बनता हो जितना कि दूध से । साथ ही इसके पचाने में मेदों को इतना काम नहीं करना पड़ता जितना और भोजन पचाने में करना पड़ता है ।

आजकल बहुत रोगियों की ऐसी दशा हो जाती है कि उनकी पाचन शक्ति खराब हो जाती है उन्हें दाल रोटी भी हजम नहीं होती । दाल रोटी खाने से उनका पेट फूल

जाता है। ऐसे समय में दूध उनके लिए अत्यन्त उपयोगी मोबन है। दूध पीने से पेट नहीं फूलेगा अजीर्ण भी नहीं होगा और खून भी बराबर बनता रहेगा जिससे दुर्बलता नहीं आवेगी।

मेरा तो दृढ़ विश्वास और अनुभव है कि दमा का म दागिना घातु दौर्बल्य नष्ट सकता, स्त्री रोग बाल रोग आदि व गठिया लकवा कब्ज आदि में, मन्दाग्नि जिगर के खराबी के जिसने भी और इलाज होते हैं उनमें सबसे अच्छा व शर्तिया इलाज दूध का प्रयोग होगा। वर्षों के अनुभव ने यह सिद्ध कर दिया है।

कई मनष्य जिनका खून बनना बन्द हो गया था और पीले पड़ गए थे हाथ पाँव पर सोजन आगई थी ऐसे मनष्यों ने सब कुछ छोड़कर दूध का सेवन किया है। कुछ ही दिनों में पीला पन जाता रहा। मुर्झाया बैदरा खिल उठा और बजाय पानी के नलों में काफी खून दौड़ने लगा। क्या यह इस बात का प्रमाण नहीं है कि दूध अष्ट मोबन भी है और राम बाण औषधि भी है।

यों तो एक या दो बार लगभग सभी मनष्य दूध पीते रहते हैं और उन्हें लाभ भी होता है परन्तु इसके आश्चर्य जनक लाभ सब मालूम होते हैं जब अन्य

आहार छोड़कर केवल दूध रहा जाय। लेखक ने सहस्रों चार स्वयं व दूसरों पर मिश्र २ रोगों में दूध के प्रयोग किये हैं और सदा यही अनुभव हुआ है कि दूध वास्तव में इस लोक का अमृत है। यह शीघ्र पाची है। खून काफी बनाता है शरीर की सफाई करता है। कब्ज दूर करता है बुढ़ापा दूर करके पुनः जवानों लाता है। अशक्त नामर्द को ताकतवर मर्द बनाने वाली एक ही चीज है।

एक बार किसी पण्टन के सिपाहियों में बुखार का चढ़ा जोर हुआ। अस्पताल के कमरे रोगियों से भर गए किसी भी से दवा बुखार नहीं उतरता था आखिर बहुत सोच समझकर डाक्टरों ने रोगियों को दूध देना शुरू किया खाना बंद कर दिया और शीघ्र ही सब रोगी अच्छे हो गए। अन्त में डाक्टरों ने निश्चय किया कि वास्तव में हर प्रकार का बुखार मलेरिया मोतीभारा निमोनिया आदि में भोजन बन्द करके दूध देना एक अद्वितीय इलाज है।

इसी प्रकार सक्रामक रोगों के फैल जाने पर पोलिण्ड व लियुआनियॉ के डाक्टरों ने भी अपने रोगियों को दूध

खुजली खून खराबी अच्छे हो गए और उसका शरीर फिर रोग रहित बसाजा हो उठा ।

एक युवा स्त्री के दो बच्चे बराबर मरते रहे । उसने अन्य मूर्खों की भाँति इसे भूत प्रेत आदि की बाधा समझी और अनेक जंत्र मंत्र किए पर व्यर्थ ! आखिर पुन गर्भवती होते ही दूध पर रखा । छ माह के दूध के प्रयोग से बालक निरोग, बलवान उत्पन्न हुआ । और फिर भी दूध ही दिया गया । उस समय से अब तक उस स्त्री के जितने बालक हुए वे सब प्रसन्नचित्त हैं । एक भी मौत न हुई ।

क्या हमारा महिला समाज दूध के गुणों की पूजा न करेगा । वास्तव में दूध के प्रयोगों से दूध की सभी खराबियाँ, जाँपे की खराबी, बच्चे मरना, प्रदर, पेट दुखना, व मासिक धर्म की खराबियाँ, शिर दर्द आदि सभी रोग दूर हो जाते हैं ।

दूध सेवन की विधि

दूध किस तरह कितना पीना चाहिये । इस विषय में अनेक सम्मतियाँ हैं । एक विद्वान चिकित्सक का कहना है कि दूध के प्रयोग आरम्भ करने से पहले सभी प्रकार का भोजन छोड़ देना जरूरी है और साधक को पूर्ण

विश्राम करना चाहिये । साथ ही वे कहते हैं दिन में केवल तीन या चार बार दूध पीना चाहिए, अधिक बार नहीं । एक बार में एक पाव दूध से अधिक पीने की राय वे नहीं देते । हाँ अधिक रख लगाने पर वे एक बार में आध सेर से अधिक दूध पीने की राय नहीं देते ।

दूध एक दम से सपाटे के साथ नहीं निगलना चाहिये बल्कि धीरे २ चम्मच से मुह में रख कर घूट घूट पीनी चाहिये ताकि लार मिल सके और वह आसानी से पच जाय । साथ ही यह भी ध्यान रहे कि दूध अच्छी गाय, बकरी या भैँस का होना चाहिए, अर्थात् ऐसे जानवरों का होना चाहिये जो खराब चीजें न खाँय, मन्दगी में न रहें । इसी लिए बाहर जंगलों में चरने वाले जानवरों का दूध ही श्रेष्ठ गुणदायक होता है ।

जो गाय, भैँस, बकरी रौंघा हुआ भोजन पाती हैं, गंदी चीजें खाती हैं, खराब गंदी जगह बधी रहती हैं वे बीमार हो जाती हैं और इसी लिए उनका दूध भी खराब हो जाता है और न उसमें कुछ गुण ही होते हैं । लेखक ने अनेक मित्र ९ गाय भैँस बकरियों का दूध पिया है और अनुभव किया है कि शहरों व गंदी भोजन पाने वाली गंदी जगह रहने वाली गायों का दूध बड़ा खराब

दुर्गन्धयुक्त व फीका होता है उसके पीने से हृदय संतुष्ट नहीं होता । शरीर को उपयुक्त पोषण नहीं मिलता इसलिए ऐस दूध पर रहने से लोगों को दुग्ध चिकित्सा का असली लाभ नहीं मिलता ।

इसके विपरीत गाँवों की गाय भैंस बकरियों का दूध इतना स्वादिष्ट मधुर पौष्टिक होता है कि पीने से वृद्धि हो जाती है शक्ति आती है और पूर्ण लाभ होता है । वो गाय भैंस केवल जंगली चारा घास घूस पत्ते आदि खाती हैं उनके दूधका तो कहना ही क्या है । उनमें अश्वि मिठास स्वाद व सुगंधि होती है । यह बात उन शहरी जानवरों के दूध में और गजाल दूध में नहीं हो सकती ।

कई डाक्टर कहते हैं दूध गर्म करके पीना चाहिए याने एक उफान देकर पीना चाहिये और फिर ठंडा करके पीना चाहिये क्योंकि उनके कथन में गरम करने से दूध के अंदर के कृमि कीटाणु नष्ट हो जाते हैं । और गर्म करने से दूध हल्का हो जाता है । कई लोग तो दूध को खुर औटाकर सुन्न गाढ़ा मलाईदार करके पीना पसंद करते हैं ।

परंतु लेखक की राय इससे भिन्न है छद्म क जितने प्राणी हैं उन्हें सबको उत्पन्न होते ही कच्चा बिना गरम किया हुआ

दूध पीना पड़ता है। माता क स्तनों में कच्चा दूध ही रहता है गर्म नहीं रहता। प्रकृति की यही इच्छा है कि उसका हर एक प्राणी कच्चा दूध पीवे, गर्म नहीं। इस लिये जो लोग दूध गर्म करके पीते वे उसमें मौजूद गुणों को व पोषक तत्वों को नष्ट कर देते हैं। इतना ही नहीं ऐसा दूध शीघ्र न पचकर बड़ी देर में पचता है। धारोप्य दूध श्रेष्ठ होता है याने थन बढ़, थनों से निकालते ही दूध अत्यंत गुणकारी होता है और ऐसा दूध पूर्ण लाभ पहुँचाता है। इसकी जितनी प्रशंसा की जाय उतनी थोड़ी है। अगर कुछ देर का रखा हुआ भी दूध हो तो कोई हर्ज नहीं उसे कच्चा ही पीना श्रेष्ठ है। जब तक दूध का स्वाद न बिगड़े वह पीने योग्य है स्वाद बिगड़ जाने पर हरगिज न पीना चाहिये फेंक देना चाहिये। हाँ जो लोग धारोप्य दूध न पी सकें उनके लिए यही ठीक होगा कि वे साधारण गरम करके पीवें।

परंतु दूध को गरमा गरम नहीं पीना चाहिये। चूना दांतों को बड़ी हानि होगी। दूध फीका पीना श्रेष्ठ है और वही अधिक गुणकारी भी होता है परन्तु आज हम लोग स्वादेन्द्रिय को पूर्ण रूप से वश में नहीं कर सकते इसलिए दूध में मिश्री या चीनी थोड़ी डालकर पीना

चाहिए । दूध में चाय या पीपल आदि डालना भी हानिकारी है और यह झूठा अम ही है । दूध को घातु के बर्तनों में रखना हानिकर है । पतल, तौबा, कांसी, चांदी, जस्त आदि सभी बर्तनों जिनमें दूध रखा जाता है या गरम किया जाता है, अपना अश दूध में मिला दते हैं और उसके गुण व स्वाद उसी अश में नष्ट हो जाते हैं जिस घातु का वर्तन होता है । इसलिए यदि आप दूध का पूर्ण स्वाद लेना चाहें या पूरा लाभ उठाना चाहें तो आपको चाहिए कि सदा या तो मिट्टी के बरतन में दूध रखें ता काच के वर्तन में । मिट्टी के बरतन में ही गरम रखें और मिट्टी के सकोरे आदि में दूध बड़ा स्वादिष्ट लगता है । और उसमें रखने से दूध के गुण नष्ट नहीं काँच के बरतन में रखने से दूध वैसा ही ठीक रहेगा । बृशों के पत्ते छारा कैला आदिके पत्तों में दूध पीना अच्छा है ।

अगर आप भिन्न २ घातुओं में दूध गरम करके उनमें पीवेंगे व मिट्टी काच आदि में भी पीकर देखेंगे तो मेरे कथन की सचाई परसहज में आप विश्वास कर सकेंगे ।

दूध किसको कितनी बार पीना चाहिए यह हरएक

रोगी की अवस्था, पाचन शक्ति, व रोगी की हालत पर निर्भर है सभी रोगियों के लिए एक मात्रा व विधि निश्चित करना मूर्खता है। आवश्यक है कि आरम्भ में दूध थोड़ी थोड़ी मात्रा में पीना चाहिये और धीरे धीरे जैसे २ रोग घटता जाय, भूख बढ़ती जाय वैसे मात्रा भी बढ़ाना ठीक है। एक लम्बे से सैरों दूध इस लेना और पेट को खूब दूध से भर लेना मूर्खता है इससे उन्टी हानि होगी साधारण तौर पर सुबह ८ बजे पीना चाहिये फिर १२ बजे पीना चाहिये। अवस्थानुसार इसमें परिवर्तन भी किया जा सकता है परन्तु यह ध्यान रहे कि ४ घंटे के अन्तर से पीना ठीक होगा ताकि पिछला दूध पूर्ण रूप से पच जाय।

इसका कारण यह है कि देर-देर में दूध पीने से पेट पर बोझ पड़ जाता है और ४ घण्टे के अंतर से पेट को अवकाश मिल जाता है और दूध का पूर्ण लाभ शरीर को पहुँच जाता है। कई लोगों की मूर्खता पूर्ण कारण है कि 'जितना चाहो बटकर पीओ'। ऐसा करना भूल है, विधिपूर्वक दूध पीने से न तो अधिक भूख सताती है न प्यास और न कमजोरी हो आती है। अगर विधि के विपरीत अन्तः शब्द, रीति से दूध पीया जावे और फिर पूर्ण लाभ न हो तो इसमें दूध के इलाज का दोष नहीं बल्कि साधक है।

एक बात और है । दूध के प्रयोग करने वाले केषर दूध पीते २ ऊँच जात हैं । उनका जी, दूध से भर जाता है और कईयों को कई दिन दूध पीने पर फिर दूध अच्छा नहीं लगता इसलिये वे इस प्रयोग को छोड़ देते हैं परन्तु यह उनकी भूल है । ऐसे समय में दूध पीने से पहले थोड़ा नींबू या संतरा आदि ले लेना ठीक है और बाद में भी कुछ नींबू का रस या संतरा आदि लिया जा सकता है इससे कोई हानि न होगी और दूध पर अरुणि भी नहीं रहेगी ।

कई लोगों का यह भ्रम है कि दूध का प्रयोग बन्द करने के बाद फिर अन्न खाने पर हानि की सम्भावना है यह भी केवल भ्रम है क्योंकि कई बार स्वयं लेखक दूध के आहार से पुनः अन्न पर रहने लगा और कभी कोई फटिनाई या हानि नहीं हुई । अलवचा इतनी बात तो अवश्य ही ध्यान में रखना चाहिये कि बहुत दिन दूध पर रहने के बाद एकदम से पेट भर कर रोटी मिठाई आदि नहीं खाना चाहिये । पक्कि दूध बन्द करते समय पहले कुछ फलों का रस पीना चाहिये । फिर दो तीन दिन फल खाना चाहिए, फिर दो तीन दिन हरे शर्करा, दाल का पानी या साबुगना थोड़ा २ लेना चाहिये और इसके बाद दलिया, दाल रूखी रोटी इस तरह पुराने भोजन पर आना चाहिए ।

11 कुछ वर्ष हुये मूल लेखक को एक स्त्री की देखने का अवसर प्राप्त हुआ। वह एक उच्च पदाधिकारी की स्त्री थी। चार महीने से उन्टी व पेचिश का रोग था। जाँच करने पर मालूम हुआ कि कब्ज के कारण उसकी बड़ी आंत फूल कर सड़न आ गई थी। उसका बिगर खराब था और बवासीर भी पहले हो चुकी थी। मैंने उसे केवल दूध पर रहने की राय दी जिस पर वहाँ पर बैठे हुये दो चिकित्सकों को हंसी आई और वे कहने लगे अजी साहब कहीं कोरे दूध से भी यह रोग ठीक हो सकता है, फिर हजारों दवाइयाँ किस लिए बनाई गई हैं ? मुझे पूछताछ करने पर मालूम हुआ कि घर वाले उस स्त्री की इच्छा के विरुद्ध बहुत सी चीजें खाने को मजबूर करते-रहते हैं और उसके रोग बढ़ने का यह एक स्वास कारण था।

मैंने यह संख्त हिदायत कर दी कि इसे इसकी इच्छा के विरुद्ध कभी भी कोई चीज खाने के लिए मजबूर न किया जावे और मूल लगने पर केवल दूध-थोड़ी मात्रा में दिनमें कई बार दिया जाय इस प्रयोग से उन्टी होना फौरन बंद हो गया। और तीसरे दिन खराब-दस्त आना भी बंद हो गया केवल दो बार दस्त आने लगे। दूसरे सप्ताह के अन्त में यह ठीक हो गई और कई वर्ष सुख पूर्वक जीवित रही।

रोगों को दूर करने के लिए इतना ही सा-
 फ़ाफ़ी न होगी कि दूध की मात्रा कम की जाय बल्कि
 बढ़ी बढ़ता से इस नियमावली पालन करना जरूरी है कि
 दूध के मिठा और किसी प्रकार का भोजन, नशा, दवा,
 पान सुपारी आदि कुछ भी न खाया जाय तब दूध
 स्वस्थ होगा।

दूध के प्रयोग करते समयें मूल्य अधिक मालूम है
 तो दूध की मात्रा बंदा देनी चाहिए और अजीर्ण या पेट
 फूलने पर मात्रा उतनी ही कम कर देना चाहिए।

अगर कब्ज होजाय तो काफी मात्रा में दूध पीने से
 दस्त साफ़ आजायगा दवा न ली जाये। अलबत्ता अगर
 कब्ज अधिक सतावे तो संतरा, नींबू, सेब, मेनका या
 अजीर खाई जा सकती है पर दस्त साफ़ आते ही इनको
 सेवन बंद कर देना चाहिए।

अगर दूध के प्रयोग में दुखान हो जायें तो ब्रुस्ते
 रहे तब तक दूध न लिया जाये। प्यास लगे उतनी ही
 पार पानी अवश्य पीना चाहिए यह में पड़े ही कि
 चुका है कि पीपल घातु, दवा आदि कोई भी प्रकृति
 विरुद्ध चीजें दूध के साथ लने से लाभ के बजाय हानि
 ही होती है। इस लिए अपना भला चाहे तो इन्हें भूठा
 समझ कर छोड़ दो।

जो लोग इतने कमजोर दिल के हैं कि अब एकदम नहीं छोड़ सकते उन्हें दूध के साथ मजबूर न कुछ रोटी दी जा सकती है । पूर्ण लाभ तो होगा नहीं पर बहुत कुछ लाभ हो जायगा ।

जो रोगी दवा खाकर निराश हो चुके थे और अपने जीवन के अंत की घाट देख रहे थे बहुत कुछ प्रेरणा करने पर वे इस दूध के प्रयोग करने को राजी हुए क्योंकि उनके खयाल से जिस प्रकार औषधियाँ झूठी दिखावटी होती हैं वैसे ही दूध के प्रयोग को समझे थे । परंतु प्रयोग करने पर उन्हें भली भाँति मालूम हो गया कि जीर्ण दुर्बल रोगी, शरीरों को नवीन निरोग बलवान बनाने में दूध के समान ससार में कोई भोजन नहीं है और न कोई तुल्य है जो दूध की बराबरी कर सके ।

केवल दो चार वा दस दिन में दूध के प्रयोग की महिमा पूर्ण रूप से नहीं जानी जा सकती क्योंकि इतने थोड़े समय में तो दूध शरीर की सफाई ही अच्छी तरह नहीं कर सकता बल्कि एक मास में सारे पुराने पदार्थ, पतल पदार्थ दूर हो पाते हैं फिर दूसरे महीने से दूध का शुद्ध रक्त मांस आदि बनना शुरू होता है तब इसके अलौकिक गुणों का अनुभव हो जाता है । यह नितांत सत्य है कि दूध के सहारे आदमी जीवित नहीं रह सकता ।

बन्कि केवल दूध पर रहने वालों ने बहुत बड़ी उमर पाई है। हमारे प्राचीन अर्थात्चीन योगी साधु इसके प्रत्यक्ष प्रमाण हैं। इतना ही नहीं जिन देशों के लोग अधिक मात्रा में दूध का सेवन करते हैं वे उतना ही अधिक दीर्घजीवी सुन्दर व बलवान होते हैं। हाथ फंगान को आसानी क्या है।

दूध के प्रयोगों की महिमा

सर्व साधारण को दिखाने के लिए अनुभव लिखे जाते हैं।

अ० नामक व्यक्ति को पुराना जुकाम हो गया हाजमा बिगड़ गया पाँच पर सज़न आ गई थी और हृदय की क्रिया में भी गड़बड़ी पैदा हो गई थी। साँस लेने में उसे बड़ा कष्ट होता था। आवाज घर २ होती थी। साँस बन्दी २ चलता था उसका मेदा साधारण आकार से बहुत बढ़ गया था उसकी जीम लाल थी। रोगी रातों बैठा रहता था आराम से नहीं सोता था। पसली में दर्द भी हो जाता था साँसी भी बड़े खोरों से चलती थी। पेशाब का रंग गहरा पीला व गंदा था। जितने प्रकार के इलाज आजकल चल रहे हैं वे सभी किए गए लेकिन निरर्थक सिद्ध हुए बन्कि रोग बढ़ता ही गया। इसलिए

मेरी राय के अनुसार रोगी को दूध का प्रयोग कराने का निश्चय किया गया। और शीघ्र इलाज शुरू करा दिया गया।

उस रोगी की स्त्री बड़े यत्न से विधि पूर्वक यह इलाज स्वयं करने में मदद देने लगी और पाँच सप्ताह तक बड़ी सावधानी से उसने अपने पति को केवल दूध के सिवा कुछ भी खाने को नहीं दिया। दूध के आहार से शरीर का समस्त रोग मल मूत्र व पसीने कफ आदि की राह निकल गया और रोगी का शरीर हल्का होने लगा। इसके बाद उसे थोड़ा २ सात्विक हल्का भोजन भी एक बार दिया जाने लगा। आठ सप्ताह दूध पीने से उसका रोग जाता रहा और आज उसके शरीर में रोग का चिन्ह भी नहीं है। उसे जहाँ सत्कार अन्धकार मय दिखाई देता था वहाँ अब केवल दूध पीने से वही सुन्दर बाटिका दिखाई देने लगा है। मगर अब भी उसने दूध पीना नहीं छोड़ा है। दोनों समय बराबर दूध अवश्य पीता है।

एक अस्सी वर्ष के बूढ़े पुरुष को पाँच में गठिया हो गया अग्नि मन्द हो गई भूख जाती रही और भोजन बहुत कम करने लगा उसके चिकित्सकों को मय हुआ कि वह मर न जाय। जब दवा-दारु का इलाज खतम

हो चुका और कोई आशा न रही, तब दूध के प्रयोग की शरण लेनी पड़ी। हालाँकि तो उस समय बहुत खराब हो गई थी और उम्र भी पूरी तरह पक चुकी थी परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा भी, तो मनुष्यों के लिए सजीवनी घूटी स प्रदत्त है।

उस बूढ़े रोगी ने दृढ़तापूर्वक करीब आठ सप्ताह तक निरन्तर केवल दूध ही पिया और कुछ न खाया विधिपूर्वक बताई विधि से दूध का प्रयोग चलता रहा। रोग, के सभी चिह्न जाते रहे, भूख खूब लगने लगी दर्द सृजन, सप, जात रहे। मोलन, पेट भर पचने लगा और वह पूर्ण रूप से स्वस्थ हो गया। इसके बाद वह, धातु परिवर्तन के लिए दूसरी जगह चला गया और स्वस्थ, होकर कई वर्ष तक जीवित रहा इस प्रकार, जो रोग किसी दवा, दारु आदि घनावटी साधनों से अच्छा नहीं हो सका था वह दूध, रूपी धर्मस से सदा के लिए जाता रहा।

एक उष कूल के। पुरुष को जलोदर रोग हो गया था। पेट पर काफी सृजन आ गई थी। वह दो वर्ष, तक विस्तर पर पड़ा रहा। बहुत से चर्चे, २ डॉक्टर, वैद्य भी उसकी सहायता न कर सके अन्त में, उसका बहुत, कुछ कहने सुनने पर, दूध पर रखा गया और पूर्ण रूप से दूध के प्रयोग से वह अच्छा हो गया और ७ वर्ष, जिया।

जलोदर के और भी बहुत से रोगियों को दूध के प्रयोगों से आशातीत लाभ हो चुका है ।

एक रोगी ने दूध के इलाज की प्रशंसा में पत्र लिखा है । उसकी आत्म कहानी यह है “मुझे कुछ समय से शिर के दाहिने भाग में पीड़ा रहने लगी थी । साथ ही बाएँ कन्धे में भी कुछ दर्द रहने लगा था पर मैंने इस पर ध्यान नहीं दिया । बाद में शिर दर्द असह्य हो गया साथ ही गरदन में भी भारी पीड़ा होने लगी मैंने अनेक डॉक्टर वैद्यों की सलाह से अच्छी से अच्छी दवाइयाँ खाई परन्तु कोई लाभ नहीं हुआ । रोग इतना बढ़ा कि मुझे मृत्यु सामने नजर आने लगी ।

पर मेरे भाग्य अच्छे थे और मुझे दूध के प्रयोगों का सुयोग मिल गया । मैंने दवादारु को बर्जाल आढम्बर व ढोंग समझकर छोड़ दिया और विरवात के साथ दूध का प्रयोग शुरू कर दिया । मैं रोज दूध के तीन गिलास पीने लगा और धीरे धीरे चार पाँच गिलास रोज पीने लगा । धीरे २ मैं २८ गिलास (याने करीब ९७) सात सेर रोज पीने लगा । बाद में कुछ अन्न, शाक, आदि भी खाने लगा परन्तु ५४ या ५५ सेर दूध फिर भी पीता रहा कई सप्ताह याने करीब ३, ४ माह में मैं बिल्कुल अच्छा हो गया । दूध में अमृत का । काम किम्मा और

अब मैं व मेरा परिवार दूध के इलाज के परममत्त बन गए हैं ।

एक पुलिस के अफसर को कब्ज का रोग हो गया । उसने कई तरह की जुल्माव आदि ली मगर कब्ज रु नहीं हुआ । उसे मृत्यु का डर हो गया और रात में नींद नहीं आती थी उसका चेहरा लाल हो जाता था और कफ़ी पसीना आने लगा था । रात भर जागता रहता था जाड़े में वह डर के मारे बाहर नहीं निकलता था और गठिया का भी आरम्भ हो चला था । अनेक डाक्टर हकीमों के इलाज व दवाइयों से कुछ भी लाभ नहीं हुआ ।

अन्त में रोगी ने सौभाग्य से दूध का इलाज शुरू किया । आठ सात हफ्ते तक वह रोज चार गिलास दूध के पीता रहा और एक डुब्बा रोटी खाता रहा । पेट फूलना कम हो गया कब्ज व धूजना भी कम हो चला । रोगी का वहम डर सब भाग गया । गठिया का दर्द भी काफ़ूर हो गया । कुछ मास के निरन्तर दूध पीने से वह पूर्ण रूप से निरोग हो गया वही व्यक्ति जो मृत्यु से डरता था जीवन से निराश था वही दूध पीने से बिना दवा साथ पूर्ण रूप से स्वस्थ हो गया ।

क्या ही अच्छा हो यदि लोग औषधियों के भ्रमबाल को छोड़ दें और दूध फलाहार आदि अच्छे इलाजों को अपना लें फिर इतने रोग संसार में नहीं रहेंगे ।

— एक १६ वर्ष की लड़की को पेचिश व कूकर खांसी हो गई थी। शाम को खांसी अधिक हो जाती थी, आवाज में भी खराबी आता शुरू हो गया था—रात को नींद भी कम आती थी। पेट पत्थर की तरह सख्त हो गया था और तन रहा था—दर्द भी रहता था। उसे भी दूध का इलाज शुरू कराया गया। बड़ी सावधानी से विधिपूर्वक दूध दिया जाने लगा। मैं कार्यवश दूसरे स्थान चला गया और इस रोगी को भूल गया। एक वर्ष बाद पही बालिका मुझे मिली और बड़ा आश्चर्य हुआ कि मैं उसे पहचान न सका। दूध के सेवन ने इस लड़की का काया पलट कर दिया था—पाँच वर्ष की पेचिश व कूकर खांसी नष्ट हो गए थे। शरीर स्वस्थ सुखोल हो गया था और वह पूर्ण स्वस्थ होकर सब काम अच्छी तरह कर लेती थी। दूध लेते ही उसे कब्ज की शिकायत हो गई थी परन्तु बाद में स्वयं वह दूर हो गई थी। वह केवल सात हफ्ते दूध पर रही और बाद में दूध के साथ फल व हरे शाक लेने लगी थी पर दूध घराघर लेती थी। इसीसे पूर्ण आरोग्य प्राप्त कर लिया था।

एक रोगी को कई दिन से मलेरिया बुखार आता था—बहुत सी दवाएँ दी गई पर लाभ न हुआ, बुखार जाड़ा देकर बड़े जोरों से आता था। आखिर राम बाण

समझी जाते वाली दवा कुनाइन दी गई पर धुखार घाना बन्द नहीं हुआ। आखिर सब तरह का भोजन बंद करके रोगी को थोड़ा थोड़ा दूध पानी मिलाकर दिया जाने लगा। पहले ही दिन से धुखार कम होने लगा। दो सप्ताह में धुखार का लवलेश भी नहीं रहा और रोगी पूर्ण स्वस्थ हो गया।

क्या अच्छा हो यदि हमारी सरकार व धनी लोग भी ऐसे सस्ते शर्तिया इलाज के महत्व को समझने लगे। जो लाखों रुपया कुनाइन व अन्य दवाइयों में व निर्दोष मच्छर आदि प्राणियों की हत्या करने में लगाया जाता है वह अगर प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार में, लोगों को निरोग रहने के नियम सिखाने में, फलों की खेती में लगाया जावे तो संसार से यह रोग बहुत अधिक मात्रा में नष्ट हो जाये।

जिस मलेरिया में लाखों प्राणी ज़ेमीत मारे जाते हैं करोड़ों रुपए खर्च होते हैं वह मलेरिया उपवास, दूध के प्रयोग, हवा, धूप स्नान आदि से अवश्य दूर हो जाता है पर अज्ञानी मनुष्य समाज सही इलाज न करके दवाइयों में स्वास्थ्य हँटा है और ठोकरें खाता हुआ पथ भ्रष्ट हो रहा है।

(हर प्रकार के घुस्कार का प्राकृतिक इलाज, हमारी पुस्तक "मलेरिया चिकित्सा" मूल्य १) में पढ़िये)।

एक स्त्री बहुत मोटी हो गई थी। पेट पर कुछ छजन सी भी थी, हृदय कमजोर था, पेट बढ़ गया था, शरीर शिथिल हो गया था। यह स्त्री चार मास के दूध के प्रयोग से ठीक होगई।

इस स्थान पर मैंने दो सौ रोगियों में से केवल कुछ का ही वृत्तान्त दिया है जिनसे स्पष्टतया विदित हो जायगा कि मयानक असाध्य समझे जाने वाले रोग भी दूध के प्रयोगों से अच्छे हो जाते हैं और इसीलिए स्वास्थ्य रक्षा व रोगों की चिकित्सा में दूध का कितना महत्त्व है यह आप जान सकते हैं।

जिन रोगियों का स्वास्थ्य बिलकुल नष्ट हो चुका है और जिनके रोग किसी भी दवा से ठीक नहीं हो सके थे वे भी दूध के विधि पूर्वक सेवन से बिलकुल निरोग व बलवान हो गए। फिर भी यहाँ इतना अवश्य ही कहना पड़ेगा कि सभी रोगों में सभी रोगियों के लिए एक मात्र दूध के इलाज पर ही निर्भर रहना भ्रष्टता होगी। क्योंकि अन्य उपचारों की भी आवश्यकता हो जाती है। अलवचा इतना अवश्य कहूँगा कि दूध अवश्य इस लोक का अमृत

है पुराने जीर्ण शरीर को नवीन ताजा बनाने में इसके समान दूसरी कोई वस्तु नहीं है ।

अन्त में मुझे फइना पड़ेगा कि यह देश के दुर्भाग्य की बात है कि हमारे वैद्य डाक्टर हकीम दूध के महान रोग नाशक गुणों को जानते हुए भी चिकित्सा में इसका बहुत कम उपयोग कर रहे हैं इसका कारण शायद यह भी हो सकता है कि यदि केवल दूध से सब रोग ठीक होने लग जायेंगे और जनता को इस रहस्य का पता चल जायगा तो फिर डाक्टर वैद्य हकीम घदवाइयाँ सभी व्यर्थ अनावश्यक हो जायेंगे और लोग स्वयं अपना इलाज करने लग जायेंगे ।

जितने रोगियों का इलाज दूध के प्रयोगों से किया उनमें विशेष बातें यह नजर आई, रक्त शुद्ध हो जाना, शरीर का रंग बदल जाना, साधारण स्वास्थ्य बिलकुल ठीक हो जाना । खासकर जलन्धर व पेट के अन्य रोग, खून की कमी, खून बिगड़ जाना, हिस्टीरिया दौरा आना, मन्दाग्नि, कब्ज, घद गोश्त या पेट का सर्तान, गठिया, भादी आदि रोगों में व नपुंसकता में दूध के इलाज से आश्चर्यचकित साम हुए हैं ।

हाजमा बिगड़ जाने से, पेट की खराबी से जो भी रोग उत्पन्न हुए दूध के प्रयोगों से बड़ी ही अन्दी ठीक

हो गये । पीलिया गले व मुँह के रोग, खून खराबी आदि के रोग पूर्ण रूप से दूध पीने से ठीक हो गए हैं ।

— जिन स्त्रियों को मासिक धर्म नहीं होता या अनियमित होता रहता था, विधि पूर्वक दूध पीने से उनको पूर्ण रूप से लाभ हो गया और पूर्ण रूप से सुखी हैं ।

— इसके सिवा जिन स्त्रियों के बच्चों के लिये उनके काफी दूध नहीं उतरता था और उन्हें मजबूर होकर घाय लगानी पड़ती थी या ऊपर का दूध पिलाना पड़ता था वे ही स्त्रियाँ दूध पीने लग गईं और उनके काफी मात्रा में दूध उतरने लगा और बच्चे का पेट भर जाता था ।

लगभग सभी रोग मेदे की खराबी व बदहजमी से होते हैं इस लिये दूध के प्रयोगों से यही जल्दी लाभ हुआ क्योंकि दूध जब से मेदे की सब खराबियाँ दूर कर देता है साथ ही सब रोग आँतों में मल इकट्ठा हो जाने से होते हैं और दूध में यह गुण है कि वह शीघ्र आँतों को धोकर साफ कर डालता है और रोग के कारण को हटा देता है ।

बहुत से रोगियों का खून खराब होकर गाढ़ा हो जाता है और नसों में पूर्ण रूप से दौरा नहीं करता ऐसे रोगों में दूध के प्रयोगों से खून में मिला हुआ एसिड

पेदार्थ मल मूत्र की राह बाहर फेंक दिए जाते हैं और रक्त फिर अपनी असली हालत में आ जाता है ।

हाल ही में मालवीय जी ने काया कल्प का प्रयोग किया है वह भी दूध का हलाक ही है और कुछ नहीं है। दूध पीने से ही उनके स्वास्थ्य अच्छा हो गया परन्तु इस कल्प में भी दो भूलें हुईं वह यह थी कि अच्छल तो जो दवाइयाँ दी गईं वे अनावश्यक थीं। उनकी कुछ जरूरत नहीं थी न उनसे कोई लाभ ही हुआ बल्कि हानि हुई दूसरे दूध का कल्प केवल ४० दिन किया गया। यह समय बहुत थोड़ा रहा। मेरी राय में अगर मालवीय जी ६ मास केवल दूध पर ही रहते, दवा दारु कुछ न लेते तो अवश्य वे यौवन प्राप्त कर सकते थे।

आज भी मैं दावे के साथ कह सकता हूँ कि यदि कोई मनुष्य चाहे किसी भी अवस्था को पहुँच चुका हो वह दूध के प्रयोगों से बस साथ ही अन्य स्वामाविक उपचारों से अवश्य धीरे से जवान बन सकता है। इतना ही नहीं हर एक मनुष्य एक वर्ष तक परास्त्र अन्य स्वाभाविक उपचार (प्राकृतिक स्नान, मिर्ची के प्रयोग घृण हवा के प्रयोग आदि) के साथ दूध पर रह कर अघय यौवन, रूप सौंदर्य पुरुषत्व प्राप्त कर सकता है।

इस दुर्लभ प्रयोग से काले प्राणी गोरे हो सकते हैं, कुरूप सुन्दर हो सकते हैं, सफेद बाल जड़ से काले उग सकते हैं। मोटे फफफस आदमी सुझौल हो सकते हैं। पागल बुद्धिमान हो सकते हैं, घाँऊ स्त्रियाँ मन्तान उत्पन्न कर सकती हैं और कुष्ठ, दमा, लफ्फा, मन्दाग्नि, दाद, नाधूर, मधुमेह, नपुसकता आदि भी ठीक हो सकते हैं।

यहाँ तक बता देना है कि चय रोग को छोड़कर लगभग सभी रोग दूध के प्रयोगों से अच्छे हो गए और जितनी व्याधियाँ थीं सभी ठीक होती चली गईं किन्तु डङ्गी या फेफड़ों का चय केवल दूध के प्रयोगों से ठीक हो न सके।

बुखार में दूध का प्रयोग सावधानी से करना चाहिये वरना हानि हो सकती है। प्रधानतः हर प्रकार के बुखार में चढ़ी हुई हालत में दूध या कोई चीज न देना चाहिये बुखार उतरने पर रोगी की इच्छा होने पर ही दूध देना चाहिये और वह भी बहुत ही कम मात्रा में अन्यथा अधिक दूध देने से हानि भी हो सकती है।

दूध के विषय में डाक्टर कैरेल व भरनार मैकफेडन आदि बड़े बड़े विद्वानों ने अनेक अनुभव किये हैं और हजारों रोगियों ने इस अमोघ उपाय से जीवनदान व

खोया हुआ स्वास्थ्य पाया है। जो मधुमेह व चलोदा रोग-अनेक उपचारों से भी अच्छे न हो सके थे वे ही रोग विधि पूर्वक लगातार शुद्ध स्वामाविक दूध के सेवन से सदा के लिए जाते रहे। हृदय रोगों में भी पूर्ण विश्वास के साथ २ पवित्र दूध के प्रयोगों ने आशातीत लाभ दिखाया है। कई मास के लगातार फीके दूध पीने से कुष्ठ सरीखे रोग व कठिन एक्जिमा के चिन्ह भी नहीं रहे फिर मला दूध की अव्युत्त रोग नाशक शक्ति को न माना जाय।

जो महिलाएं बच्चा जनने समय घोर कष्ट पाती थी, जिन के गर्म गिर जाते थे, व दूध खराब हो गया था वे महिलाएं गर्म काल में निम्तर एक मात्र दूध के आधार पर रहीं और दूध के प्रयोगों से उन्हें सुख पूर्वक प्रसव हुआ, गर्म भी नहीं गिरा और उनका दूध इतना साफ हो गया कि फिर उनके सामने उनकी प्रिय सन्तान की स्तुति नहीं हुई।

दूध में केवल इतने ही से गुण नहीं हैं कि वह रोगों को दूर करने में संसार की श्रेष्ठ एक मात्र औषधि है वनिक दूध में बड़े भारी गुण और भी हैं। दूध नियम से दोनों समय पीने वाले लोग दीर्घ जीवी सुन्दर व बलवान

होते हैं और उन्हें रोग नहीं ससाते इस लिए रोगों से बचने के लिये दूध एक अमोघ साधन है ।

इसके सिवाय बाढ़ी के रोग गठिया, मुटापा, घुआक आदि में दूध के प्रयोगों से पूर्ण लाभ हो चुका है और जो लोग यह समझे हुए थे कि यह रोग किसी भी प्रयोग से ठीक नहीं हो सकते वे इसके गुणों के सामने मस्तक झुका चुके हैं । इसके सिवा इसके प्रयोग करने वालों को यह भी अनुभव हो चुका है कि दीर्घ जीवी के लिए दूध का प्रयोग अद्वितीय कल्प है । साल दो साल में एक माह दूध पर रहने वाले बड़ी अच्छी उम्र पावेंगे ।

अनेक भयानक राक्षसी रोग जो आए दिन लाखों मनुष्यों स्त्रियों व बच्चों को अपना ग्रास बना रहे हैं वे दूध पीने वाले प्राणियों से दूर ही रहते हैं । चेचक लाल बुखार, आंखों के रोग, जुकाम, गुरदे व मम्राने के रोग गठिया, निमोनिया, पेट व जिगर के रोग, स्त्रियों व बच्चों के रोग, दमा मलेरिया आदि व मंटाग्नि के रोगों में विधि पूर्वक लगा तार उचित मात्रा में दूध पीने से आश्चर्य जनक पूर्ण लाभ हो चुका है और दुनिया में इस बात की धाक बैठ गई है कि वास्तव में दूध हजार रोगों की एक दवा है । सबसे बड़ी बात तो यह है कि दूध के

प्रयोगों से किसी को हानि नहीं होती देखी गई सदा लाभ ही लाभ हुआ है फिर भी मूर्ख रोगी इस अमृत रूपी औषधि दूध को छोड़कर विष तुल्य हानिकर दवा भरी घूटी क्वाथ घातु आदि लेकर नीरोग होने की आशा करते हैं। यह सिवाय उनके दुर्भाग्य के और क्या हो सकता है।

स्कूल व कालेज के विद्यार्थी आज कल अधिकांश ठम दिमाग देखे जाते हैं उनका मस्तिष्क काम नहीं करता याददाश्त बिगड़ जाती है आँखें खराब होने से चरमा लगाना पड़ता है और बहुतों के आचरण बिगड़ जाते हैं और जीवन ही नष्ट हो जाता है। अगर हमारा अभ्यापकगण व छात्रों के मातापिता व स्वयं छात्रगण दूध की महिमा को जानें और यथा शक्ति विद्यार्थी गण दूध का सेवन रोजाना करने लग जायें तो उनकी सारी कमजोरियाँ दूर हो सकती हैं।

एक विद्वान डाक्टर दूध की प्रशंसा में लिखते हैं कि दूध रोगी व निरोग दोनों के लिये पूर्ण मोजन है, और इसीलिए बच्चे बूढ़े अथवा नारी सभी इसे पीकर स्वस्थ सुन्दर और ताजा बन जाते हैं और स्थाई स्वास्थ्य का उपभोग करते हैं।

दूध कई प्रकार का लिया जा सकता है कषा धारोष्ण दूध, श्रेष्ठ है क्योंकि उसकी हालत स्वाभाविक रहती है । गर्म करने से उसके गुण नष्ट हो जाते हैं और जितना अधिक दूध को उबालेंगे उतना ही वह गरिष्ठ व कम गुणकारी होता जायगा । कषा दूध शीघ्र ही पच जाता है । अगर धारोष्ण दूध न मिले या पाद में पीना हो तो दूध गरम करके पीना चाहिए । परन्तु गरम करने की भी भिन्न २ रीतियाँ हैं । सर्वसाधारण फड़ाई या घस्तनों के आग पर रखकर दूध को गरम करते हैं ।

परन्तु रोगी मनुष्यों के लिए दूध इस तरह गरम करना ठीक नहीं है । उनके लिए दूध के भरे बरतन को गरम पानी के दूसरे बरतन में रखकर ही गरम कर लेना उचित है । इसके सिवा बुखार के रोगियों को छोड़कर और किसी बीमार के लिए दूध में पानी मिलाकर न पीना चाहिए क्योंकि दूध में पहिले ही पानी की काफी मात्रा होती है और पानी मिलाने से उसके गुणों में भारी परिवर्तन हो जाता है और उतना लाभ नहीं हो सकता मखन निकला हुआ दूध अच्छा होता है और शीघ्र पच जाता है और इसके सेवन से अग्नि तीव्र होती है इसलिए सभी रोगों में इसे निःसंकोच दिया जा सकता है ।

दूध को एक दम पी जाना भी अच्छा नहीं है। घूर में रखकर घूट घूट लार मिलाकर पीना चाहिए या चम्मच से पीना अच्छा है इससे बड़ी जल्दी हजम हो जाता है। जल्द बाज लोग भोजन में भी जल्दी मचाते हैं और वही भूल दूध पीने में करते हैं परन्तु उन्हें याद रखना चाहिए कि जल्दी २ भोजन पान करना बड़ा ही मयानक नियम है और ऐसा करने वाले पछताएंगे।

दूध पीकर सो जाना उचित नहीं बल्कि टहलना चाहिए और पेट पर हाथ फेरना चाहिए ताकि दूध पेट में जाकर पड़ा न रहे और शीघ्र पच आवे।

दूध में चर्बी, चार, पानी आदि सभी आवश्यक पोषकत्व मौजूद होने के कारण यह पूर्ण भोजन है इसके सेवन के साथ और किसी पोषक वस्तु की आवश्यकता नहीं है।

इसलिए साधारण शक्ति व कम परिश्रम करने वाले सम्य मनुष्यों के लिए यह श्रेष्ठ भोजन है परन्तु मजदूर किसान आदि कठिन शारीरिक परिश्रम करने वाले केवल दूध पर नहीं रह सकते उन्हें अन्न आदि खाना ही पड़ता है अन्यथा उनका स्वास्थ्य गिर जाता है।

कच्चा दूध पेट में जाकर शीघ्र पच जाता है अन्य पदार्थों की माँछि बहुत समय पेट में पड़ा नहीं रहता—दो

घंटे में तो पचकर यह मलमूत्र की तरह निकल जाता है और अधिकांश का शुद्ध रस व रक्त बन जाता है जो दूध अच्छी तरह पच जाता है उसका ३।४ भाग तो रक्त बन जाता है १।४ भाग मलमूत्र बन जाता है ।

कब्ज होने पर सेब सतरा ३ गूर मुनका अजीर खा लेना उचित है या एनिमा लिया जा सकता है ।

दूध में यह बड़ा भारी गुण है कि वह शरीर को पूर्ण स्वच्छ कर देता है । वर्षों से शरीर के सब भागों में जमे हुए कफ, मवाद, मैल, विष, मूत्र, छिश्तड़े आदि मल पदार्थों को धीरे धीरे मलमूत्र पसाना आदि की तरह बाहर निकाल फेंकने में दूध पुडारी का काम करता है । इसीलिए अधिक काल तक दूध के सेवन करने वालों का शरीर गुलाब के फूल की तरह सुन्दर कोमल व घोंड़े के समान वलिष्ठ हो जाता है ।

साधारण तथा गाय भैंस व बकरी का दूध पीने योग्य होता है अन्य जानवरों का दूध इतना उपयोगी नहीं होता नहमें भी भैंस का दूध कुछ भारी होता है और उसमें घी का अंश अधिक रहता है और वह कुछ गरिष्ठ भी होता है । गाय का दूध इन्का सात्विक होता है । बकरी का दूध अति इन्का गुणकारी व रोग नाशक होता है ।

साधारण सया लोग इन जानवरों को चारे क सित उबाले हुए पदार्थ घाँट आदि चीजों खिलाया करते हैं इस बेचने वाले अधिक दूध निकालने क लालच से जानवरों को गुवार बना आदि अनेक प्रकृति विरुद्ध पदार्थ खिला कर उनका दूध बढ़ा देते हैं परन्तु ऐसा दूध पतला, निकम्मा व गरिष्ठ होता है और ऐसा दूध पीने वाले रोगी कोई लाभ नहीं उठा सकते ।

जानवरों का असली चारा घास, पाला, कड़वी, तुड़ा, पत्ते आदि हैं और जो जानवर केवल ऐसा प्रकृति दत्त चारा खाते हैं वे स्वयं निरोग रहते हैं और उनका दूध भी गुणदायक व पौष्टिक होता है । यदि खराब चारा खाने वाले जानवरों का दूध पीकर कोई रोगी अपने स्वास्थ्य को न सुधार सके और अपना रोग दूर न कर सके तो इसमें दूध क इलाज का कोई दोष नहीं है बल्कि वह दूध ही भिलकुल निकम्मा होता है ।

बहुत से लोग दूध तो गाय मेंस का निकाल लेते हैं परन्तु फिर उन्हें जंगल या गाँव में छोड़ देते हैं और वे गायें मल खाती फिरती हैं और उन्हीं का दूध वे पीते हैं ऐसा दूध बिष तुल्य त्यागने योग्य होता है और भूलकर भी उसे न पीना चाहिए इसीलिए कई लोग गाय के दूध

से उफ्टी घृणा करने लग गए हैं घरना गऊ माता का दूध सर्व श्रेष्ठ, पवित्र व अति गुणकारी समझा जाता था। गायों की पूरी निगरानी रखनी चाहिए कि वे दूषित पदार्थ न खा सकें।

बहुतसे लोग छोटे बच्चों का बिलायती दूध Condensed Milk पिलाने के शौकीन होते हैं और यह विश्वास किया जाता है कि इससे वे स्वस्थ रहेंगे पर यह भूल है। दूध औटाने से ही निकाला जाता है और फिर उसको ठोस पदार्थ बनाने से ब कई दिन रखने से वह बिलकुल खराब व हानिकर बन गया है परन्तु आज कल सर्व साधारण प्रकृति के नियमों को जान भूल कर तोड़ना बुद्धिमानी समझते हैं और फिर प्रकृति द्वारा दंडित होकर जब वे बीमार पड़ते हैं तो उनकी आँखें खुलती हैं। यही बात दूध के विषयों में है।

सरकार व म्यूनिसिपैलिटियाँ दूध के प्रयोगों-का सर्वसाधारण में प्रचार करें और जन साधारण भी इस बात को समझें कि दूध एक ऐसा पदार्थ रत्न है कि जिसके सेवन से मनुष्य जाति की बड़ी भलाई हो सकती है। आज कल ५० प्रतिशत स्त्रियाँ व पुरुष मयानक भद्र कोष्ठ (कब्जा) के रोग में फँसे हुए हैं और उसी से उनके

शरीर बिगड़ कर जल्दी मर रहे हैं । अगर लोग दूध का नियम पूर्वक सेवन करने लग जाय तो उनको सुलका साफ दस्त होगा—आंतों में मैल जमा होकर नहीं सहेगा और वे अक्षय स्वास्थ्य लाभ करेंगे ।

माता पिताओं को चाहिए कि वे अपनी संतान को यथा शक्ति उचित मात्रा में दूध पिलाते रहें अगर वे ऐसा करेंगे तो उन्हें अपनी संतान के आरोग्य के लिए कमी चिंता न करनी पड़ेगी और अपने बच्चों के लिए मिष्ठान्तों की भाँति आरोग्य की भीख माँगने के लिए डाक्टरों और वैद्यों के द्वार पर नहीं जाना पड़ेगा क्योंकि दूध का सेवन से उनके शरीर सब तरह पुष्ट निरोग व सुन्दर रहेंगे ।

इसी प्रकार स्त्रियाँ जिस प्रकार अपने शृङ्गार आभूषण आदि के लिए हठ करके पति को मजबूर किया करती हैं उसी प्रकार अपने इष्ट देव स्वामी को उसकी इच्छा व रुचि के अनुसार रोजाना दूध पिलाया करें और इस बात की प्रेरणा किया करें कि दूध अमृत है परम पौष्टिक पदार्थ है—ऐसा समझकर नियम से पीने का आग्रह करें तो उन्हें अक्षय सौभाग्य सुख प्राप्त होगा । मेरा यह मतलब नहीं है जिस प्रकार मूर्ख लोग दूसरों को अबरदस्ती बिना भूल खिलाकर बीमार कर देते हैं उसी प्रकार दूध के लिए भी मजबूर किया जावे ।

बन्क अर्थ यह है कि नियम से रोज भूख लगने पर दूध पिलाना चाहिए अन्यथा हानि हो सकती है और साथ ही ऐसा भी देखा जाता है कि लोग एक बड़ा गिलास भर कर अपने सम्बन्धियों व मित्रों को पिलाना पसन्द करते हैं और अगर वे उसमें से कुछ छोड़ देते हैं तो फिर उन्हें जबरन अधिक पीने को कहते हैं । यह बिलकुल गलत बात है और इससे अजीर्ण आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं ।

दूध उतना ही पीना चाहिए जितना पच सके और मात्रा व भूख से अधिक पिया हुआ दूध भी शरीर के लिए दुखदाई हो जाता है ।

अन्त में हमें यही लिखना है कि दूध बालक वृद्ध युवा स्त्री सभी के लिए आरोग्य दायक कल्प वृक्ष के समान फलदायक है । जिस प्रकार वृक्ष सभी प्रकार की इच्छाओं की पूर्ति करता है उसी प्रकार शुद्ध दूध भी सभी प्राणियों के सब रोग व्याधियाँ विकार पीड़ाएँ दूर करता है ।

दुबले पतले कमजोर बीमार रहने वाले बच्चों को नियम पूर्वक दूध पिलाने से उनकी सभी शिकायतें दूर होकर वे स्वस्थ व साजा बन जाते हैं और उनके माँ

घाप उन्हें देखकर प्रसन्न होते हैं। ऐसे बच्चों का स्वास्थ्य फिर सदा के लिये अच्छा बना रहता है।

जिन स्त्रियों ने कभी सन्तान का मुँह कभी नहीं दत्ता है जिन्हें मासिक धर्म नहीं होता जो हिस्टीरिया, प्रदर आदि रोगों के कारण घोर कष्ट उठार ही हैं और जीवन से भी निराश हैं उनके लिए दूध एक जादू सिद्ध दुआ है इसके लगातार पीने से गर्भाशय व मासिक धर्म की सब खराबियाँ सदा के लिए दूर हो जाती हैं और मनो-कामना पूर्ण हो जाती है। साथ ही दौरे आना व प्रदर आदि भी गायब हो जाते हैं मानों कोई तिलिस्मी इवा लगी हो। इतना सब कुछ होते हुए भी हमारा स्त्री समाज अगर दूध पीने से घृणा करे या उसकी महिमा न जाने तो यह सब दोष उन्हीं का है कि गंगाजल के समीप रहकर वे गन्दा पानी पीती हैं।

इतना ही नहीं बहुत से घरों में स्त्रियाँ दूध पीते हुए भी दूध से परहेज रखती हैं और गर्भवती स्त्रियाँ तो यह कहकर दूध नहीं लेती कि इससे भूत प्रेत लग जायगा। कई स्त्रियों का अन्ध विश्वास है कि ताँजा दूध से कुछ हो जायगा। इसलिए बासी दूध ही लेती हैं। चौदनी रात में भी दूध पीना वे पसन्द नहीं करती, ऐसे ऐसे अन्ध

विश्वासों के कारण स्त्रियाँ अपने स्वास्थ्य को नष्ट कर घोर कष्ट उठाती हैं ।

यदि स्त्रियाँ दूध की महिमा को समझकर अपने परिवार में इसको मुख्य भोजन की चीज बना लें तो वे घर के सभी प्राणियों को स्वस्थ व सुन्दर बना सकती हैं । और ऐसे दूध के मक्त परिवारों में दवा रूपी भ्रमर जाल या वैद्य इकीम डाक्टर रूपी राहु केतु का आगमन शायद ही कभी होगा ।

मैं एक ऐसे बूढ़े वैद्य को जानता हूँ जिसको एकबार ऐसा भयानक बात रोग हुआ था कि उसकी सभी दवाएँ उसका रोग दूर करने में असमर्थ हुई और वह जीवन से निराश हो चला शरीर का बल सूखा हो गया था । अन्त में हारकर दूध का का प्रयोग कराया गया और ६० दिन निरन्तर केवल गाय के दूध पर रहने से उसकी जान बची और वह अब तक जीवित है ।

इसी प्रकार एक स्त्री जिसका कभी सन्तान नहीं हुई थी केवल दूध छुहारे पीने से गर्भवती हो गयी और उसके अब कई सन्तान हैं । इसी प्रकार क हज़ारों उदाहरण लेखक के सामने आ चुके हैं और बार बार यही अनुभव हुआ है कि वास्तव में दूध इस लोक का अमृत है । ...

यह थके हुए लोगों के लिए पूर्य विभाग का काम देता है और दिमागी काम करने वालों के लिए बादाम की तरह अत्यन्त उपयोगी दिमाग हरा मर ताना करने वाली चीज है। इसके सिवा नपुंसक अशक्त पुरुषों के लिए भेष्य बाजीकरण उत्कृष्ट रसायन व मदनमस्त विला है जिसके सेवन से सांसारिक खोया हुआ सुख फिर प्राप्त हो सकता है बूढ़े लोगों के लिये दूध बुढ़ापे की लकड़ी है और बेटे का सा सहारा है क्योंकि दूध पीने वाले बूढ़ों पर बुढ़ापा इतना असर नहीं करता जितना कि न पीने वालों पर करता है। दूध के पीने वाले बूढ़े लोग बुढ़ापे में भी दूसरों का सहारा नहीं हूँ वते क्योंकि दूध से उनका पुराना शरीर फिर नवीन सशक्त और काम करने योग्य हो जाता है।

विद्यार्थी गण अगर इस्तान में पास होना चाहें तो उन्हें चाहिए कि रूब दूध पीवें ताकि उनका दिमाग ताजा हो जाय और स्मरण शक्ति खूब बढ़ जाय।

इसी प्रकार रात दिन सफर करने वाले लोगों के लिये दूध ऐसी अच्छी चीज है कि काफी दौड़ धूप सफारी आदि से भी उन्हें थकावट नहीं आवेगी।

जो लोग गाने का पेशा करते हैं या जो व्याख्यान देने वाले हैं उनके अक्सर गला खराब हो जाता है,

आवाज बिगड़ जाती है अगर वे लोग नियम पूर्वक दूध पीने लगें तो उनके कंठ बड़े सुरीले आवाज जोर की हो जायगी और उन्हें अपने कामों में बड़ी सफलता मिल सकेगी परीक्षा करने पर स्वयं मेरे कथन की सच्चाई सिद्ध हो जायगी कि दूध में कैसे अद्भुत गुण हैं ।

पुस्तक खतम करते - एक घात और याद आही गई । स्त्री समाज अपनी सुन्दरता बढ़ाने के लिए बहुत लालायित रहती है और हजारों स्त्रियाँ स्नोक्रिम पाउडर आदि लगाकर सुन्दर बनना चाहती हैं परन्तु वे अपने इस प्रयास में असफल ही रहती हैं । ऐसी स्त्रियों को यह समझ लेना चाहिए कि सौंदर्य बाहरी वस्तुओं से कभी प्राप्त नहीं हो सकता सौंदर्य शुद्ध रक्त का परिणाम है । अगर रक्त खराब है तो चेहरा ब खाल मही ब कुरूप हो जायगी । अगर रक्त शुद्ध होगा तो मुख ब खाल सुंदर बने रहेंगे । इसलिये सौंदर्य प्राप्ति के लिये लगातार कुछ समय दूध पर रहने से पूर्ण सौंदर्य प्राप्त होगा । सारांश यह है कि सभी प्रकार की शारीरिक ब मांसिक व्याधियाँ दूध के प्रयोगों से अवश्य दूर हो जायगी ।

नशे धाज लोग, भेंगेड़ी, मुष्फेमाज, धीड़ी सिगरेट के आदी लोग अगर दूध पीने लग जाय और कुछ दिन अन्य पदार्थ न खाय तो उनकी नशा उनकी कुटे ब सब

स्वयं छूट जायेंगे। इसी प्रकार काही इन्हें ने-
त्रियों को छोड़कर सदा पराई स्त्रियों में रह सक-
नी सत छूट-जायगी और उनकी पुष्टि-क्रि-
यायगी।

दृष्ट के प्रयोगों का विषय में सदाह के
लिए बन्धक दृष्ट चित होकर प्रयोग में ल-
लिए और भगवान की कृपा से सफलता
एक प्रयोग में कुछ कमजोरी आये तो बर-
हिए शीघ्र दूर हो जायगी दृष्ट के प्रयोगों
का ताजा सुन्दर बन जाता है जैसे नवजात
नन्त दृष्ट के प्रयोग करने के बाद कुछ दिन में
त आकर रहने चिर यौवन प्राप्त हो सकता है।

दृष्ट पर रहते हुए साधक को पूर्ण ब्रह्मचर्य
करना उचित है अन्यथा, पूर्ण साधन न हो-
कर को बड़ा शक्ति विभाम भी करना चाहिए
शारीरिक व मानसिक परिश्रम नहीं करना चाहिए
आशा है पाठक गण मेरी इस छोटी पुस्तक
इस पर ध्यान देंगे और स्वयं दृष्ट के अलौकिक
अनुभव करके अपने व दूसरों के रोग रूपी
ने-त्रियों में अपने परिश्रम को सफल समझेंगे।

आवाज बिगड़ जाते हैं अगर वे लोग नियम पूर्वक दूध पीने लगें तो उनके कंठ बड़े सुरीले आवाज बौर की हो जायगी और उन्हें अपने कामों में बड़ी सफलता मिल सकेगी परीक्षा करने पर स्वयं मेरे कथन की सच्चाई सिद्ध हो जायगी कि दूध में कैसे अद्भुत गुण हैं ।

पुस्तक खतम करते एक बात और याद आही गई । श्री समाज अपनी सुन्दरता बढ़ाने के लिए बहुत लालापित रहती है और हजारों स्त्रियाँ स्नोक्रिम पाउडर आदि लगाकर सुन्दर बनना चाहती हैं परन्तु वे अपने इस प्रयास में असफल हो रहती हैं । ऐसी स्त्रियों को यह समझ लेना चाहिए कि सौंदर्य बाहरी वस्तुओं से कमो प्राप्त नहीं हो सकता सौंदर्य शुद्ध रक्त का परिणाम है । अगर रक्त स्वस्थ है तो चेहरा व खाल भरी व कुरूप हो जायगी । अगर रक्त शुद्ध होगा तो मुख व खाल सुंदर बने रहेंगे । इसलिये सौंदर्य प्राप्ति के लिये लगातार कुछ समय दूध पर रहन से पूर्ण सौंदर्य प्राप्त होगा । सारांश यह है कि सभी प्रकार की शारीरिक व मानसिक व्याधियाँ दूध के प्रयोगों से अवश्य दूर हो जायगी ।

नशे बाज लोग, मँगोड़ी, सुन्फेवाळ, बीड़ी सिगरेट के आदी लोग अगर दूध पीने लग जाय और कुछ दिन अन्य पदार्थ न खाय तो उनकी नशा उनकी कुंठे व सब

प्राकृतिक चिकित्सा को अपनाइए ।

दवा और चीर फाड़ से मुँह मोड़िए ।

यगर आप बीमार हैं तो इधर उधर दवाइयों और चीर-फाड़, पौधों की फीस में घन व समय नष्ट न करें प्राकृतिक चिकित्सा का एहारा लें आत्म ही अपने रोग का पूरा इलाज लिस लें—इस किताब द्वारा मिल सकेगा । इस प्रकार कबल पत्र द्वारा घर बैठे इलाजों से रोग मुक्त हो चुके हैं पानी, मिट्टी, फलाहार, उपवास, धनिमा, मर्दन के चिकित्सा द्वारा कठिन से कठिन रोगों का इलाज किया जाता है ।

दिल्ली निवासी हमसे भोजन पर मिलें—

स्वास्थ्य प्रचार विभाग

रोगों के इलाज से उनको रोकना अधिक सरल व आकर्षक है । उद्देश्य से हमने स्वास्थ्य और स्वामयिक रहन सहन भोजन द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा के सभी अंगों पर अत्यन्त उपयोगी पुस्तकें निकाली हैं जिन्हें पढ़कर हर एक मनुष्य स्वयं व परिवार का सभी रोगों से बचा सकता है और रोग हो जाने पर स्वयं बिना दवा डीक भी कर सकता है (२७ पुस्तकों का सेट का मूल्य १०) ।

नवीरम मुँस मगाई—यह पुस्तकें अत्यन्त प्रसिद्ध, उपयोगी हैं ।

युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल

संघालक—प्राकृतिक चिकित्सा ग्रंथमाला कार्यालय,

मण्डी मण्डी कमलानगर पिड़ला मिल के सामने

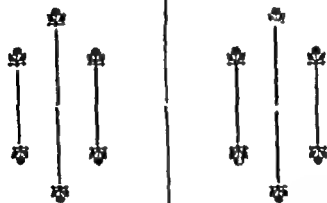
प्लॉट नं० १३ अणुपरिहार विदिगा,

दिल्ली

वस्त्रों का स्वास्थ्य

पर

भयङ्कर प्रभाव



लेखक

युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल N D

शकृतीक चिकित्सा ग्रंथमाला के संरक्षक



श्रीमान् सेठ प्रभुदयाल जी पोद्दार ।

पालिक फर्म—रायसाहब सेठ विरधीचन्द प्रभुदयाल,
बैंकर्स एण्ड गवर्नमेन्ट कन्ट्रैक्टर्स,
पो० कार्ट (जयपुर स्टेट)

॥ श्री हरिः ॥

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थमाला नं० ७

वस्त्रों का स्वास्थ्य पर भयंकर प्रभाव



लेखक

युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल N D

प्रकाशक

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थमाला कार्यालय
पोस्ट कांक्ट (जयपुर स्टेट)

द्वितीय बार } सन् १९४२ ई० { मुख्य १)
१२०० } { बार आना

स्मरण रखिए !

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थमाला के लेखक—

श्रीयुत युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल N L,

पो० नीम का थाना, (जयपुर स्टेट)

सभी नये रोग बुखार, मोतीभरा, निमोनिया फ्लू रिया, हैजा, चेचक आदि के इलाज में निपुण हैं और च्वय, दमा, संग्रहणी, मुटापा, हिस्टीरिया, नासूर, लकवा, घवासीर आदि पुरानी बीमारियों में सिद्ध हस्त व अनुभवी हैं हजारों रोगी राय पूछकर फायदा उठा चुक हैं आप भी इधर उधर न भटक कर उनसे राय पूछकर लाभ उठाइये। परीक्षा कर देखिए, पूरा हाल लिख कर भेजें।

देखिये !

यदि आपके घर में सताने नहीं होती या होकर मर जाती है या शिशु या प्रसव समय कष्ट पाली है तो आप मुझसे राय लेकर इस दुःख से छुटकारा पा सकते हैं।

यदि आपको दमा, संग्रहणी, रवेवकुष्ठ, लकवा आदि दीर्घ रोग हैं तो व्यर्थ कृत्रिम औषधियों में धन व्यय न करें, प्राकृतिक चिकित्सा की शरण लेंगे यदि आपको नासूर, रसोली, आदि व कठबेल, कशीठ, नाइरु आदि है तो आपरेशन रूपी मृत्यु व कष्ट से बचिये। बिना कीरमाद केवल स्वाभाविक उपचारों से यह सभी कष्ट मिट सकते हैं। पूरे हालात लिखें—यत्र व्यवहार के साथ टिकिट ६) भोजना ससूरी है।

भूमिका

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थमाला का यह सातवां पुष्प पाठकों की सेवा में समर्पित करते हुए मुझे बड़ा हर्ष हो रहा है। वास्तव में इस छोटी पुस्तक को लिखने का मेरा अभिप्राय यह है कि जनसाधारण यह समझ जायें कि वस्त्रों का मानव शरीर पर बड़ा भारी घातक प्रभाव पड़ता है और स्वास्थ्य का वस्त्रों से कितना घनिष्ठ सम्बन्ध है। सर्वसाधारण इस विषय में बिल्कुल अनभिज्ञ हैं, रोगियों की चिकित्सा में केवल वस्त्रों की सफाई के सिवा और कोई बात नहीं सिखाई जाती। प्रकृति की इच्छा इस विषय में क्या है यह जानने की कोई कोशिश नहीं करता, सभी डाक्टर, वैद्य, हकीम रोगियों को खास तौर से उपदेश देते हैं कि बदन को कपड़ों में ढके रखना उत्तम है। खास कर जाड़े में तो अगर कोई मनुष्य चंद मिनिट के लिए भी कपड़े उतार फेंके तो लोग उसे पागल कहने लगते हैं, स्कूल या कालिख के लड़के प्रकृति की आवाज सुन कर यदि नंगे सिर घूमने लगते हैं तो लोग फैशनेबल पताकर उन्हें सिर ढकने को कहते हैं। हिन्दुओं में खास कर मार-

बाड़ी समाज में किसी शुभ कार्य के समय कोई नंगे खि-
रहे तो उसे अपशकुन मानते हैं। मुसलमानों में और अन्य
जातियों में तो कपड़ों से इस प्रकार औरतों को ढक दिया
जाता है कि हवा उनके बदन को छूने तक नहीं पाती,
जूते भी स्त्री-पुरुष बच्चे ऐसे तग व भारी पहिनते हैं कि
पांव का सत्यानाश हो जाता है, नंगे पांव चलने वालों
की हंसी उड़ाई जाती है। रोगियोंको मोटे गद्दों पर सुलाया
जाता है, गरज आज मानव समाज वस्त्रों का इतना गुलाम
हो गया है कि वह किसी भी हालत में उनके बिना नहीं
रह सकता, मेरी राय में सिवा लज्जा ढकने के, शृङ्गार क
या अधिक सरदी में गरमी लाने के और बितने भी वस्त्र
पहिने जाते हैं वे सब व्यर्थ हैं व सिवा फिजूलखर्ची व
स्वास्थ्य को नष्ट करने को कोई लाभ उनसे नहीं होता।

इस पुस्तक में मैं यह दिखाने की कोशिश करूंगा कि
मानव स्वास्थ्य व सौंदर्य व आयु पर वस्त्रों का कैसा
घातक प्रभाव पड़ता है और हर एक मनुष्य किस प्रकार
वर्तमान समय में अपनी परिस्थिति के अनुसार धीरे-धीरे
वस्त्रों का अधिक उपयोग छोड़ कर नीरोग व सुखी हो
सकता है, ईश्वर करे यह पुस्तक हर एक घर में जाकर
भूले हुए प्राणियों को सच्चा मार्ग दिखा कर उन्हें नीरोग
व सुखी बनावे।

लेखक—

वस्त्रों का स्वास्थ्य पर भयङ्कर प्रभाव



ईश्वर ने मनुष्यको अन्य सभी प्राणियों की भांति नग्न उत्पन्न किया है और इसीलिए मनुष्य को प्रकृति की इच्छानुसार नग्न ही रहना चाहिए, उसकी शरीर रचना ऐसी ही है, बहुत से लोगों का खयाल है कि अगर कपड़े न हों तो मानव जाति पर जायगी परन्तु यह उनकी बड़ी भारी भूल है क्योंकि कपड़े व उनके बनाने के लिये औजार-मशीन आदि तो मानव सृष्टि की उत्पत्ति के बहुत समय बाद बने हैं, यदि ऐसा ही होता तो वस्त्र बनने से पहले समस्त मनुष्य स्त्री पुरुष पच्चे पर चुके होते, इसलिए वास्तव में पूछा जाय तब तो मानव जाति को हरगिज किसी भी प्रकार के कपड़े पहिनना ही न चाहिये, सदा ही सुले गदन रहना उचित है ।

एक घण्टा के लिये भी जब हम अपने नग्न शरीर को वस्त्रों से ढकते हैं तो हम प्रकृति विरुद्ध आचरण करते हैं और स्वास्थ्य को नष्ट करते हैं । वास्तव में हमें बिलकुल ही मालूम नहीं है कि पहले के लोग कैसे नीरोग, बलवान,

दीर्घआयु वाले बुद्धिमान और सुखी होते थे इसीलिए हम नहीं समझते कि कपड़े पहिनने से व शरीर को रोगेनी और हवा से दूर रखने से मानव स्वास्थ्य पर कैसा प्रभाव पड़ता है।

प्राचीन ऋषि महर्षि लगभग वस्त्र रहित रहते थे, केवल लज्जा मात्र ठकने को लगोट रखते थे इसी लिए कैसे दीर्घ जीवी, नीरोग व पल्लवान् होते थे, भगवान रामचन्द्र भी वन में नामपात्र विष्कुल थोड़े वस्त्रों से गुजारा करते थे। अठारह पुराण व वेदों के लिखने वाले वेद व्यास लगभग नग्न रहते थे, समुद्र के समस्त जल को पीजाने वाले अमृत्य ऋषि क्या कपड़े पहिनते थे ? देवाधिदेव सृष्टि क स्वामी शंकर मदा ही दिगंबर, बिना वस्त्रों के रहते हैं, जैन धर्म के निर्माता सदा ही नग्न रहते थे, भगवान् बुद्धदेव भी वस्त्रों से रहित रहते थे, आज भी समाचार पत्रों में ऐसे साधुओं की चर्चा सुनी जाती है जो हिमालय पर्वत क शिखरों पर बर्फ में रह कर तप करते हैं और कोई वस्त्र नहीं पहिनते, क्या ये बात साफ तौर पर जाहिर नहीं करती कि मनुष्य निस्सदेह कपड़ों क बिना भी जीवित रह सकता है ?

भारतवर्ष में व अन्य देशों में आज भी अनेक ऐसी जगली जातियां हैं जो सदा ही नगी रहती हैं। कभी किसी भी मौसम में आड़े गरमी बरसात में कपड़े नहीं

पहिनी । भील लोग व अन्य जगली लोग केवल लज्जा मात्र ढकते हैं वह भी धृष्टों की छाल से और फिर भी कैसे दृढ़ बलवान व नीरोग होते हैं ।

मेरे खयाल से मुझे यहाँ यह बहस दलील करने की जरूरत नहीं है कि किन-किन कारणोंसे आज सभी मनुष्यों के लिये एक दम वस्त्रों का त्याग करके नग्न हो जाना असम्भव सा है । हजारों लाखों वर्षों की आदतें व रिवाज एक दम कैसे बदले जा सकते हैं ।

परंतु यह बात बड़े ही महत्व की है कि हम ऐसे कपड़े पहिनें और इस रीति से बनवायें कि जहाँ तक होमके अधिक हवा व रोशनी शरीर पर पहुँचती रहे और खाल में होकर जो दूषित पदार्थ शरीर से बाहर निकलते रहते हैं और स्वच्छ वायु छिद्रों द्वारा शरीर में प्रवेश करती है इस क्रिया में बाधा न पड़े । अर्थात् हमारे वस्त्र ढीले, और छेददार शुद्ध हाथ की कती हुई खादी के होने चाहिये जो कि सर्दी में गर्म और गर्मों में ठंडे, ऋतु अनुसार रहते हैं ध्यान यह रहना चाहिए कि ऐसे कपड़े न खरीदे जावें जिनसे प्रकृति के उद्देश्यों को हानि हो या शरीर पर बुरा असर पड़े । हमारी पोशाक न केवल जालीदार व पतली हो बल्कि ढीली भी होनी चाहिए ऐसी पोशाक हरगिज न पहिनी जावे जो चुस्त हो जैसे चूड़ीदार पाजामा या बिरजिस व तग बनियान कब्जे आदि शरीर को अपार हानि पहुँचाते हैं । फिर भी आज हमें

ऐसी धुरे ढंग की या लज्जा दूर करने वाली बाहियात पोशाक पहिनने की जरूरत नहीं है जिससे हमारी हंसी हो या लोक में निन्दा होने लगे। परंतु साथ ही झूठे फैशन या रुढ़ियों के गुलाम भी न बन जाना चाहिए और न बहुत अधिक मूल्य वाले वस्त्रों में ही धन को नष्ट करना चाहिए। अपनी परिस्थिति अनुसार प्रकृति के उद्देश्यों के अनुकूल स्वदेशी वस्त्रों का उपयोग करना चाहिए। बहुत से लोग कहते हैं कि चारोंफ कपड़े पहिनने वाले नाजुक हो जाते हैं यह बड़ी भूल है। मोटे कपड़े पहिनने से कोई यत्नवान नहीं बन सकता। बात दरअसल यह है कि कुछ लोग मोटे व भारी वस्त्र भरदारत फर सकते हैं कुछ नहीं कर सकते। यह बातें अपनी २ इच्छा व आदत पर निर्भर है। आजकल अनेक प्रकार के कपड़े चल रहे हैं जिनमें बहुत सी ग़ुठियाँ हैं। उन के धनियान या कमीज व रुई की जाकेट, घन्डी आदि मेरी राय में बड़े ही हानिकर होते हैं क्योंकि ठीक खाल पर रुई व ऊन का बहुत ही बुरा असर पड़ता है और खाल नाजुक व कमबोर होजाती है। कोई भी मनुष्य फोड़े फुन्सी को या घाव को रुई या ऊन से ढकना पसन्द नहीं करेगा क्योंकि ऐसा करने से घाव या फोड़ा सड़ जायगा। इसीलिये बीमार या चोट लगी हुई ग्वाल के लिए जो बात लाभदायक नहीं है यह स्वस्थ नीरोग चमड़े के लिए कैसे हितकर हो सकती है।

रुई के अघो वस्त्र चंदी आदि से शरीर का मैल त्वचा से ठीक तौर पर बाहर नहीं निकलता और रुधिर के संचार में भारी बाधा पहुँचती है जिससे अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। यही हाल ऊन के व अन्य भारी मोटे वस्त्रों से होता है। जो कपड़े पतले हैं मगर चुस्त व तग होते हैं वे खाल से चिपटे रहते हैं और वायु को त्वचा तक नहीं पहुँचने देते इसलिए हानिकर होते हैं हर एक मनुष्य अपनी परिस्थिति (हैसियत) के अनुसार ऊपर लिखी बातों का ध्यान रखकर वस्त्र बनवा सकता है। इच्छा होने पर मार्ग मिल ही जाता है। कपड़ा जितना जालीदार छनछना होगा उतना ही अधिक हवा उममें होकर आजा सकेगी और जो अपार हानि वस्त्र पहिनने से मानव शरीर को होती है वह बहुत कम हो जायगी। बहुत से लोग यह तर्क करेंगे कि अमीर लोग तो मन चाहे वस्त्र खरीद सकते हैं मगर गरीब लोग इतना पैसा कहाँ से लावेंगे इस का जवाब यह है कि अन्वल तो गरीबों को चाहिए कि जहाँ तक हो सके कपड़े बहुत ही कम पहिनें। इसके अलावा वे सस्ते व हल्के कपड़े खरीद सकते हैं ताकि उन्हें असुविधा न हो।

सब से अधिक आज कल लोग अपने पाँव के साथ बड़ा अन्याय करते हैं। ध्यान पूर्वक देखने से पता लगेगा कि शरीर के सब हिस्सों से अधिक, पैर मल पदार्थों को

बाहर फेंकते हैं जैसा कि पांव के तलुओं को सू घने से प्ला
 चलता है इसलिए पैरों को जहाँ तक होसके नंगे (बिनाढके)
 रखना चाहिये । मगर दुर्भाग्य से आज घात बिन्कुल उन्नी
 है । आज कल इतने चुस्त जूते पहिने जाते हैं कि पांव
 मिच जाते हैं और अन्दर ही अन्दर पसीज जाते हैं जिससे
 स्वास्थ्य पर बड़ा ही मयकर प्रभाव पड़ता है ! इतना ही
 नहीं बल्कि सख्त तंग जूतों की मदद के लिए सूती व ऊनी
 व रेशमी मोजे भी पहिने जाते हैं ताकि पांव बिन्कुल
 हलवा बन जायें । अफसोस हम लोग कैसे अन्धेरे में हैं ।
 पैस भी खर्च करते हैं और स्वास्थ्य भी खोते हैं पर य
 झूठे रिवाज नहीं छोड़ सकते ।

चमड़े के जूते कभी तंग नहीं बनवाने चाहिए । कपड़े
 के कैनवस के जूते चमड़े के जूतों से बहुत अधिक आरोग्य
 दायक होते हैं । पांव इन में तकलीफ नहीं पाते । आजकल
 कैनवस के जूते मध जगह बहुतायत से मिलते हैं । भारी
 चमड़ा और रबर ये दोनों ही गालके लिए पड़े हानिकर सिद्ध
 हुए हैं । इसलिए चमड़े के भारी जूते व चमड़े के दायक मोजे
 रबर के घने जूते आदि हरगिज न पहने जायें । उन क
 मोजे आदि से बतले हलक सूती मोजे कम हानिकर होते हैं
 हाथों में तो दम्ताने वगैरह पहिनना ही न चाहिए और
 अगर पहिने भी जाय तो सूत क घने हुए पहिने जायें ।

भारत में तो दस्ताने पहिनने की ऐसी जरूरत भी नहीं केवल अधिक ठही जगह पर पहने जाते हैं ।

जहां तक हो सके हमें नंगे पांव चलना चाहिये । यह बात असंभव सी है कि सभी आदमी एक दम जूते पहिनना छोड़ दें क्योंकि लोक में निन्दा होती है और हर जगह बातें बनाई जाती हैं धीरे धीरे ही नंगे पांव चलने का रिवाज व आदत ढाले जा सकते हैं लेकिन इस विषय में कायर नहीं बनना चाहिए बल्कि साहस पूर्वक कदम बढ़ाना चाहिए क्योंकि नंगे पांव चलने की प्रथा का समाज में बारी करना बड़ा ही पुण्य कार्य है । इस कार्य के लिये त्याग की आवश्यकता है और हमें शीघ्र अनुयायी मिल जायेंगे । यदि बाजारों में सड़कों पर हम नंगे पांव नहीं चल सकें तो कम से कम घरों में, जंगल में तो अवश्य चल सकते हैं । पर एक मनुष्य अपने घर में काठ की खड़ाऊ पहिन सकता है और इस प्रकार उसे काफी आराम मिल सकता है । प्राचीन ऋषि महर्षि अधिकांश नंगे पांव रहते थे या खड़ाऊ पहिनते थे । भगवान रामचंद्र लक्ष्मण, सीता ने चौदह वर्ष वनवास में बिना जूते पहिने नंगे पांव रहकर बिताये थे । प्राचीन विद्यार्थियों को अपनी आयु का चौथाई भाग बिना जूते पहिने बिताना पड़ता था वर्णाश्रम धर्म के नियम ही प्रकृति के अनुकूल बनाए गए थे परन्तु नंगे पांव चलना तो दूर रहा आज कल स्कूल

व कालिब के सिधिस छात्र भोजन करते समय सोते स्नान या बैठते समय भी जूते व बूट उतारना पसन्द नहीं करते यह समय व शिक्षा का प्रभाव है। खड़ाऊ पहनने से बूटों की अपेक्षा बहुत कम हानि होती है और पांव भी आराम पाते हैं। आज भी दक्षिण में मराठा लोग अधिकांश चप्पल खड़ाऊ पहिनते हैं जो बड़े आराम की चीज है और किसे पांव को हवा लगती रहती है और स्वास्थ्य को भी हानि नहीं होती। चप्पल व खड़ाऊ कई प्रकार की होती हैं जिसे जैसा नमूना पसंद हो पहिन सकता है केवल यह ध्यान रहे कि पांव तकलीफ न पावे हवा न रुके। जूते पहिनने से शरीर को दो बड़ी हानियां होती हैं अव्वल यह कि पांव को हवा न लगती। पांव कमजोर हो जाते हैं मल पदार्थ ठीक तौर पर शरीर बाहर नहीं निकालते। दूसर यह कि नंगी धरती पर पांव नहीं टिकते इसलिए शरीर को पृथ्वी के स्पर्श से जो लाभ होना चाहिये वह भी नहीं होता (पृथ्वी में कैसी अद्भुत रोग विचारक शक्ति है इसपर भलदह पस्तक लिखी जायगी)

आजकल पाजामे, चिरजिस धंगरह पहिनने का म बहुत रिवाज हो गया है पहिले के लोग पाजामे को अच्छ नहीं समझते थे। हिन्दू शास्त्रों में तो पाजामा पहिनने का बड़ा दोष लिखा है। पाजामे से घोंती बहुत अच्छा बस है बशर्ते कि अधिक कसकर न बांधी जावे। कई लोग बहुत

कसकर धोती बांधते हैं यहाँ तक कि कमर में दाग हो जाते हैं। यह उनकी भारी भूल है क्योंकि अधिक कस कर धोती बांधने से चमड़ा तो चिगड़ता ही है बेचारी भातें भी सिजुद्ध कर कमजोर हो जाती हैं। बहुत से लोग पाजामा या धोती के नीचे लगोट भी कसकर पहिनते हैं। खयाल यह किया जाता है कि इन्द्रियां वश में रहेंगी पर खेद है कि परिणाम उल्टा होता है।

इसी प्रकार स्त्रियां भारी भारी लहंगे पहिनना पसंद करती हैं। छोटी २ बखियों को भी घघरा पहिना दिया जाता है। कई जातियों में नीचे लहंगे और ऊपर धोती पहिनती हैं। यद्यपि भारी लहंगा आदि का रिवाज हटाना कठिन है पर इतना कहे बिना नहीं रहा जासकता कि इन भारी वस्त्रों से अनेक प्रकार के स्त्री रोग उत्पन्न होते हैं। प्रदर आदि, गर्भस्राव, प्रसव पीड़ा, हिस्टोरिया आदि कभी न हों अगर हमारी महिलाएं हलके व कम कपड़े पहिनने लम जावें ताकि उनके उदर व पाचक अंगों को हवा मली भाति लग सके।

खेद है कि स्त्रियां आजकल अनेक प्रकार के भारी मोटे सख्त वस्त्र पहिनती हैं जिन से उनके स्वास्थ्य पर व सौंदर्य पर भारी धक्का लगता है और उनकी मावी संतान को भी कष्ट भोगना पड़ता है। इसमें बहुत कुछ अपराध पुरुषों का भी है जो उन्हें इस अज्ञान रूपी अंधकार

से दूर नहीं करते । बात यह है कि बेचारी स्त्रियाँ इन बातों की आदी हो गई हैं इसलिए उन को कोई कठिनाई महसूस नहीं देती । यदि इन मारी वस्त्रों की पूरी हानियाँ बर्तन की जायें तो एक बड़ी पुस्तक बन जायगी । बहुत ही स्त्रियाँ तो इतने कसकर वस्त्र पहिनती हैं कि उनकी कमर का आकार अपने स्वाभाविक आकार से बहुत कम हो जाता है और उन्हें अनेक गर्म सम्बन्धी पीड़ाएँ भोगनी पड़ती हैं । बहुत सी नामि से ऊपर तक धोतियाँ लंहगा कस लेती हैं ताकि बेचारे पेट को हवा भी नसीब न हो । इतना होने पर भी हम इस अन्धकार में पड़े ही रहेंगे । जब तक अनेक प्रकार की मूर्च्छाएँ बेहोशी हिस्टीरिया के दोरे आना, और कमजोरी व पीड़ाएँ खुशी की बात समझी जावेंगी और जब तक पीलापन और सफेदी को सौंदर्य समझा जायगा तब तक घाघरे व पाजामेदार घाघरे व अन्य मारी वस्त्र पहिनने का रिवाज जरूर ही जारी रहेगा ।

जब मानव जाति को इस विषय में प्रकृति विरुद्ध आचरण के बदले में काफी दण्ड मिल चुकेगा तब ईश्वरीय प्रेरणा से उन्हें कुछ समझ उपजेगी । पहले नहीं, हमें ही बात है कि कहीं-कहीं स्त्रियाँ प्रकृति की आवाज पर ध्यान देकर मारी वस्त्रों को व बन्धनों को छोड़ने लगी हैं और बजाय मारी गहनों के अब हलके-हलके गहनों का रिवाज चल गया है । जहाँ तक देखा जाता है मानव जाति को

फिर प्रकृतिकी शरणमें आना ही पड़ेगा तभी मच्चा स्वास्थ्य व सौंदर्य प्राप्त हो सकेंगे ।

बच्चों के वस्त्रों के विषय में तो हम लोग इतनी मर्याद भूल कर रहे हैं कि जिसका कोई ठिकाना नहीं है । जन्म से ही बेचारे बच्चों के भारी गरम कपड़े पहना दिए जाते हैं ताकि हवा न लगे कपड़े पहना कर ही हम संतुष्ट नहीं होते बल्कि बेचारे अवोष बच्चों को कपड़े उड़ा भी देते हैं और भोले बच्चे अंदर घुट कर रोते रहते हैं । इस प्रकार हम अपने हाथों अपने बच्चों का स्वास्थ्य व जीवन नष्ट कर देते हैं । जितना अधिक बच्चों को कपड़े से ढका जायगा उतना ही अधिक कमजोर व बीमार वे होंगे । बच्चे वस्त्रों का विरोध करते हैं और माता पिता बलपूर्वक उन्हें कपड़े पहिना देते हैं । वास्तव में बच्चों में स्वामाबिक गरमी अधिक होती है और इसीलिए बड़े बूढ़ों की अपेक्षा ये अधिक देर नंगे रह सकते हैं । बहुधा देखा गया है कि बच्चे अवसर पाते ही अपने सारे वस्त्र उतार कर फेंक देते हैं । उनका अन्तःकरण उन्हें ऐमा करने की आज्ञा देता है । कपड़े उतार कर वे बड़े प्रसन्न होते हैं माना उनके शिर से बोझा हट गया । क्या ही अच्छा हो यदि भूले हुए विज्ञान के झूठे मत को मानने वाले प्राणी अपने बच्चों को नंगा ही रहने दें । केवल बहुत मजबूरी के समय कपड़े पहिनाये जावें और वे भी पतले व

हलके होने चाहिये । जब तक बच्चे पांच वर्ष के न हों तब तक हमेशा ही उन्हें नंगा रखना उचित है । फिर आप देखेंगे कि वे कैसे असभ्य चिच नीरोग व बलवान् होते हैं । आज माताएँ बच्चों को शिर से पांव तक इस प्रकार ढाँक देती हैं कि बदन का कोई हिस्सा नंगा न रहे । शिर, पेट, टोप या टोपी होती हैं । गले में गुल्लू घंदा बनियान व कमीज व कोट बदन पर होते हैं व फिर घोटिया, पेन्ट और पांव में जूते होते हैं । मला इस प्रकार कपड़ों से ढाँके रहने वाले बच्चे कभी सन्दुरुस्त व बलवान् हो सकते हैं । कभी नहीं । हम हर वक्त देखते हैं कि जानवरों के बस्त्र रहित बच्चे कैसे सुन्दर व नीरोग हैं सदा उछलते रहते हैं और कपड़ों से लदे रहने वाले हमारे बच्चे सदा रोते रहते हैं कभी खुश नहीं रहते । परन्तु हमारी आँखें तो बन्द हैं हम शिचिच व बुद्धि युक्त हैं जानवर जड़ व अशिचिच हैं, इस लिए हमारा स्वास्थ्य उन से निकृष्ट होना ही चाहिये ।

इस लिए सभी माताओं से मेरी प्रार्थना है कि वे बच्चों को यथा शक्ति नग्न रहने दें । वे बच्चे किसी दिन उन्हें बड़ा ही धन्यवाद देंगे और कृतज्ञ होंगे । और कपड़ों के अलावा बच्चे नंगे पांव रहना बहुत पसन्द करते हैं । हमें भूल कर भी उन्हें उस मार्ग पर चलने से नहीं रोकना चाहिये जिस पर चल कर वे आत्मकल के रोग व पीड़ाओं

व अकाल मृत्यु से बचे रहें । यदि हम उन्हें प्रकृति विरुद्ध वस्त्र धारण करने व अन्य बातों के लिए मजबूर नहीं करेंगे तो ये हमारे लिए इतने दुःख, चिंता व कष्टके कारण न बनेंगे ।

मेरी समझ में नहीं आती कि माताएँ इस विषय में बच्चों के प्रति प्रेम के स्थान में निर्दयता क्यों दिखाती हैं और अपने सर्व श्रेष्ठ सांसारिक धन प्रिय शिशु स्त्रियों को क्यों प्रकृति के दिए हुए आनन्द व सुखों से वंचित रखती हैं और क्यों सदा के लिए उनका जीवन कष्टमय व शोक पूर्ण बना देती हैं । जरा बाहर गांवों में देखिये देहाती बच्चे कैसे उछलते कूदते हैं । वे नंगे पांव रहते हैं । उनका वदन अधिकांश नगा रहता है । नाम मात्र को वस्त्र रहते हैं और वायु उनके शरीर को सदा ही लगती रहती है । हर एक मनुष्य उन्हें व जानवरों के बच्चों को देख कर अपने बच्चों को भी स्वामाधिक ढग पर रखकर नीरोग व सुखी बना सकता है ।

नंगे शिर रहना भी बच्चों व बड़ों के सभी के लिए बड़ा ही लाभदायक है । वास्तव में शिर सदा ही खुला रहना चाहिए समय पासे ही लोग क्यों अपने शिर से कपड़े हटा लेते हैं । हमारे अन्दर एक शान्त ध्वनि हमें याद दिलाती है कि बुद्धि के स्थान शिर को ढकना प्रकृति के नियमों के व ईश्वर की आज्ञा के विरुद्ध है और इसी

लिए पाप है। समय २ पर हम इस पाप पूर्ण कार्य से चर्चते रहते हैं आरम्भ में मनुष्य के शिर पर प्रकृति ने लम्बे २ घू घरूदार काले बाल पैदा किए थे जिससे शिर चढ़ा सुन्दर लगता था खास कर स्त्रियों के लिए तो बाल मुख्य शोभा व शृङ्गार की वस्तु होने चाहिए। परन्तु हम जब शिर ढक लेते हैं तो हम इस अमृत सुन्दर स्वामाविक शृङ्गार की निन्दा करते हैं। बहुत से अकल के पूरे गो बालों को जड़ से ही कटवा कर अपने आपको मूढ़ और सरीखा भद्दी शकल वाला बना लेते हैं कितने खेद की बात है कि मानव समाज अपने इस प्रकृतिदत्त शृङ्गार की कुछ क्रूर नहीं कर जानता। उल्टा बाल रखाने वालों को घुरी नजर से देखा जाता है। शिर को जितना अधिक हम ढक्के उतनी ही हमारे बालों को हानि पहुँचेगी और कुछ समय बाद बाल नष्ट हो जायेंगे। घुद्धि भी टेस हो जायगी। इस लिए शिर को सफा चट करवाने से सुन्दर बनने के बजाय हम बड़े ही भद्दे मालूम देंगे क्योंकि बाल ईश्वर दत्त स्वामाविक शृङ्गार है और उसके न रहने से सौंदर्य नष्ट हो जाता है। (इस स्थान पर मैं यह पता देना उचित समझता हूँ कि जिनको अपने बाल सुन्दर व साफ बनाने की इच्छा हो उन्हें स्वामाविक जीवन मिलाना चाहिए। जल, रोशनी, हवा व स्वामाविक भोजन के नियम पालन करने चाहिए। कमी-कमी शिर पर चिकनी

पिढ़ी की पट्टी भी बांधनी चाहिए ताकि शिर में से विजातीय पदार्थ बाहर निकल जायें ।)

टोप-टोपी हमेशा हलके व जालीदार होने चाहिए और उनके अंदर चमड़ा नहीं होना चाहिए । हलकी खदर की टोपी शिर के लिए अच्छा वस्त्र है भारी साफ़ों से पगड़ी कम हानिकार होती है और पगड़ी से टोपी श्रेष्ठ होती है परन्तु नंगे शिर रहना सर्व श्रेष्ठ है । जहाँ तक मनुष्य से हो सके नंगे शिर रहना चाहिए । घरों में जगल में सर के समय, जब जब मौका मिले शिर खुला रहने दो । यदि आप जज हैं तो शिर खुला रख कर अधिक न्याय पूर्ण कार्य कर सकेंगे यदि आप चिकित्सक हैं तो नंगे शिर आप उत्तम चिकित्सा कर सकेंगे । यदि आप साधु हैं तो भजन स्मरण नंगे खुले शिर से अच्छी तरह कर सकेंगे । सारांश शिर पर वस्त्र रहने से शुद्धि अच्छी तरह काम नहीं देती और खुले शिर रहने से दिमाग खूब अच्छी तरह काम देता है ।

यदि मनुष्य एक बार फिर से नंगे पाँव, नंगे शिर और हो सके तो मध्माहों की तरह से खुली छाती रहने लग जायें तो उनके स्वास्थ्य को इतना अपार लाभ पहुँचे कि जिसका अंदाजा नहीं हो सकता । ऐसा करने से वे फिर प्रकृति के निकट पहुँचेंगे और दीर्घ व चिरस्थायी नाश-कारी पुराने रोगों में उन्हें बड़ी भारी शान्ति व सुख प्राप्त

होगा। जो किसी भी अंगरेजी, यूनानी, आयुर्वेदिक प्रकृति विरुद्ध औषधियों से नहीं हो सकता। इतना होते हुए भी मेरी राय में इस बात की जरूरत नहीं है कि आज कल के जमाने में इतने कम कपड़े पहिने जावें कि हमेशा सरदी से ठिठुर कर कष्ट पाते रहें और अपने जीवन को दुखी बना डालें और न इस बात की ही जरूरत है कि सभी स्त्री-पुरुष लज्जाहीन हो जावें। ध्यान सिर्फ यह रखा जावे कि यथा शक्ति परिस्थिति को ध्यान में रख कर कम वस्त्र पहिने जावें और चदन को इषा भी लगाते रहें।

यदि हम एक बार फिर सब तरहसे स्वामाविक जीवन व्यतीत करने लग जायेंगे (अर्थात् नंगी भूमि पर सोना, दूध फल मेवा खाना, कपड़े न पहिनना, स्वामाविक स्नान करना, औषधि न लेना शुरू कर देंगे) तो हमारे शरीर में इतनी स्वामाविक गरमी आ जायगी और शरीर इस योग्य बन जायगा कि हम स्वयं अपनी इच्छा से धीरे २ एक के पीछे एक वस्त्र पहिना छोड़ देंगे। फिर वस्त्र हमारे लिए केवल अनावश्यक ही नहीं हो जायेंगे बल्कि वे हमारे लिये मार स्वरूप और कष्ट दायक हो जायेंगे।

बहुत से लोग स्वामाविक जीवन बिताने की बात सुनते ही बड़ी असमझस व चिंतामें डूब जायेंगे। वे सोचेंगे कि हमारे इतनी तरह के कपड़े, मेज कुर्सी वगैरह मर्दान वगैरह सामान का क्या होगा जिनसे अब तक हमें पेश-

आराम व सुख मिला है जिन्हें फिर त्यागना होगा। मेरे खयाल में यह बिलकुल झूठा सा ढर है। स्वामायिक जीवन के परिणाम स्वरूप उत्पन्न होने वाले अमृत आनंद व सुख के मुकाबले में ये जड़ पदार्थ व कांच के महल क्या चीज हैं। जो सुख व आनन्द एक सुन्दर बाग बगीचे में रहने व बैठने उठने से मिलता है वह क्या किसी रत्न जटित तरह तरह के सामान सजे हुये महल में मिल सकता है ? जो स्वाद व आनंद मेवा फलों में होता है वह क्या मिठाइयों आचारों व चटनियों में मिल सकता है। जो शान्ति पालू में सोने से मिलती है वह क्या मखमली गद्दा पर नसीब हो सकती है ? हरगिज नहीं।

फिर भी फिल हाल हर एक मनुष्य अपने वस्त्रों का उपयोग करे और अपने दूसरे सुख भी भोगे कोई मनाई नहीं है। हां ज्यों ज्यों मानव जाति प्रकृति के निकट पहुँचती जायगी त्यों त्यों मकान, कपड़े, फर्नीचर, जेवर, औपधियाँ आदि उसके लिए अनावश्यक ही नहीं बल्कि भारस्वरूप होते जायेंगे। मनुष्य प्रसन्नता से उनके बिना रह सकेंगे। और जब मनुष्य बिलकुल सादा जीवन बिताने लग जायेंगे तो उन्हें बड़ा ही आनन्द व सुख प्राप्त होगा। उदाहरणार्थ यदि मानवजाति तम्बाखु, चाय, कहवा व अन्य हानिकार वस्तुओं की बजाय फलों की खेती

लग जाय तो मेरी राय में इतना सुख व आनन्द मिले कि जिसका कोई ठिकाना न रहे। इसलिये एक बार प्रकृति देवी की शरण में आइये। तभी हमें सखा, स्वास्थ्य व सुख मिल सकेगा तभी हमारी आवश्यकताएँ पटेंगी। अन्यथा नहीं।

वास्तव में कपड़ों की जरूरत हमको इसलिए पड़ती है कि हजारों लाखों वर्षों से प्रकृति विरुद्ध आहार विहार करते रहने के कारण हमारा शरीर बिलकुल दुर्बल व शक्तिहीन हो गया है और रिवाज भी कपड़ों का इतना हो गया है कि हम समाज में कपड़ों के बिना जी ही नहीं सकते। बिना वस्त्रों के समाज में हमारी बड़ी हंसी होगी व लोक निन्दा भी होगी। लोग घेयराम कहेंगे। और इसीलिए हमें कपड़े पहिनने पड़ते हैं और जरूरी भी हैं ही। वरना तो कपड़े हमारे लिये किसी भी काम की चीज नहीं है बल्कि हमारे स्वास्थ्य व आयु का सत्यानाश करने वाले हैं।

सिवाय खास खास मौकों के हमें कपड़ों के द्वारा अपने शरीर को सजाने की भी कोई जरूरत नहीं है और न यह इच्छा करने की जरूरत है कि इनसे हमारा शरीर सुन्दर मालूम देगा। सौन्दर्य तो चीज ही और है जो स्वाभाविक जीवन के सिवा किसी भी अन्य उपाय से प्राप्त नहीं हो सकता। क्या सुन्दर हिरन, खोता, मोर आदि जानवर

कपड़ों द्वारा सुन्दर लगते हैं ? धीरे-धीरे हमें वस्त्रों की आवश्यकता कम होती जायगी और वे हमारे लिये बेकार हो जायेंगे न उनके लिए हमें पैसे खर्च करने पड़ेंगे न कष्ट उठाना पड़ेगा और हम प्रकार हमारा जीवन सुखी हो जायगा । भरा सोचिये आज कपड़ों की संख्या कितनी बढ़ गई । शिर पर टोप, टोपी, माफा, पगड़ी चाहिये । गले में नेकटाई, कालर, गुल्लूबंद चाहिये । फिर नीचे बनियान स्वेटर घन्डी चाहिये । ऊपर कमीज, कुरता, वास्कर्ट, कोट, शेरवानी चाहिये । फिर लगोट, धोती, पाजामा, धिरजिस, पेन्ट, हाफ पेन्ट, सिल्वर आदि चाहिए पावों में मौजे जूते चाहिए । जितना चढ़ा आदमी होगा उतनी ही अधिक संख्या कपड़ों की होगी । यही हाल स्त्रियों का है । पाजामे, लहंगे, धोतियां, कमीज, चोली, जफर, शाल दुशाले, साड़ियां आदि कितनी तरह के कपड़े चल रहे हैं । उन्हें तो आभूषण भी काफी चाहिए । खास कर मारवाड़ी समाज में पांज में दो तीन सेर चान्दी फिर तागड़ी, हाथों में, गले में, शिर में भारी भारी सोने के आभूषण चाहिए । शिर भी खूब कसा हुआ होना चाहिये हाथों में बड़े मोल का भारी चूड़ा चाहिये आदि कितनी बातें प्रचलित हैं । यदि मानव जाति अपनी इन आवश्यकताओं को धीरे धीरे कम करदे तो इतने रोग व कष्ट संसार में न रहेंगे । जो धन व समय इनमें खर्च होता

है वह शरीर सुधार में व लोक कल्याण में व्यय किया जा सकता है।

जितने मन्न व तपस्वी हुये उनके जीवन का अध्ययन करने से पता चलता है कि वे वस्त्रों का बहुत ही कम उपयोग करते थे केवल लंगोट या एक छम्भा दीला कुरता रखते थे, खाल के जूते नहीं पहिनते थे, वास्तव में उन्हें मलीमांति मालूम था कि अधिक वस्त्रों से सदा ही भारी हानियाँ होती हैं, ईसाइयों में भी पहले के लोग केवल एक लबादा रखते थे, मुसलमानों में भी जितने बड़े बड़े फकीर हुये हैं वे सभी बहुत ही कम कपड़े पहिनते थे, हिन्दुओं में हजारों लाखों ऐसे सिद्ध पुरुष व महात्मा हुये हैं जो पिछाने को चटाई रखते थे और ओढ़ने के लिये सिर्फ एक कंबल और सिर्फ लंगोट ही पहने रहते थे, उनका समस्त शरीर ही बिना वस्त्रों के खुला रहता था।

वर्णाश्रम धर्म के अनुसार विद्यार्थियों को भी नंगे पाँव नंगे शिर व केवल थोड़े व हलके वस्त्रों से ही जीवन व्यतीत करना पड़ता था, वानप्रस्थ व सन्यासियों के लिये भी वस्त्र पहिनना धर्म शास्त्रों ने मना कर रक्खा था, केवल लज्जा मात्र ढकने को बुद्धों की खाल पहिन कर रहना पड़ता था, मानों वस्त्र पहिनना उनके लिये पाप था। क्या इस शिष्टित सभ्यकाल में भी कोई बिना वस्त्रों के रह

सकता है ? क्या पूर्वजों की मान्ति केवल लगोट या एक झुटे में हम लोग रह सकते हैं, आज हमें शिर से पैर तक अपटूटेड फैशनेबल पोशाक चाहिये वरना समाज में हमारी कोई कदर नहीं, आँखों के आगे चरमा भी चाहिये । त्रियों को लूंची एड़ी वाला जूता भी चाहिये, क्यों न हो हम लोग शिथिल व सम्य हैं और हमारे पूर्वज पूरे शिथिल सम्य न थे, इसीलिये वे सैकड़ों हजारों वर्ष जीवित रहते थे और हम मुरिकल से ५० वर्ष की आयु को पहुँचते हैं, वे सदा ही नीरोग व सुखी रहते थे और हम सदा ही अनेक रोगों से ग्रसित और दुःखी रहते हैं, पर यह सब दोष किसका है हमारी शिक्षा का, हमारे गुरु माता पिता आदि सभी हमें गलत रास्ते ले जाते हैं, प्रोफेसर साहब अपने फिजिकल कल्चर के लेक्चर में हमें यह सिखाते हैं कि बदन को कपड़ों से खूब सुरक्षित रखना चाहिये वरना फेफड़ों में सरदी से जर्मस् (कीड़े) हो जाते हैं । बचपन से मां बाप बच्चों को खास तौर पर गंभीर शिक्षा देते हैं कि बेटा सरदी नाड़ा आदि से बचो कपड़ों का खासतौर से खयाल रखो ।

यह बात तो हर एक मनुष्य की मौजूदा हालत पर निर्भर है कि वह प्रकृति की इच्छा के अनुसार कहाँ तक अपनी पोशाक का ढंग बदल सकता है और कहाँ तक

अपने कपड़ों को इस ढंग से बना सकता है कि स्वास्थ्य को बहुत ही कम हानि पहुँचे और यह कि वह कहीं से अधिक व खर्चीले पस्त्र त्याग कर साधारण व कम कपड़ों से जीवन व्यतीत कर सकता है। जरूरत सिर्फ हिम्मत व शौक की है।

जितने भी नये कपड़े आयदा बनाये जावें उन्हें खासतौर पर स्वास्थ्य के नियमों का ध्यान रखा जावे और जहां तक हो सके कपड़े सादा हों। खास कर स्त्रियों के वस्त्रों में तो बड़े ही सुधार की आवश्यकता है। वास्तव में जो सौंदर्य सादा व कम वस्त्रों में है वह अधिक फैशनेबल वस्त्रों में हो ही नहीं सकता। फैशन के भुव से जो पागल हो रहे हैं उन्हें तो यह बातें बहुत ही कम पसंद आवेंगी। रही इज्जत व कद्र की बात तो इसी जमाने में देख लीजिये। महात्मा गांधी जी कितने कम व सादे वस्त्र पहिनते हैं उनकी कद्र आज एक सम्राट के समान होती है क्या सारी इज्जत वैभव व सुख फैशन में है? हरगिज नहीं। आज कल तो अधिक व फैशनेबल वस्त्र पहिनने वालों की कद्र ही नहीं होती। यही हाल स्त्रियों का भी है अधिक कीमती कपड़े पहिनने वाली स्त्रियों की अपेक्षा सादे वस्त्र व नाम मात्र को आभूषण पहिनने वाली ही योग्य महिलाएं समझी जाती हैं।

एक बात और है, जो स्त्रियाँ या पुरुष सुन्दर वस्त्र व आभूषण द्वारा सुन्दर दिखाई देने की इच्छा रखते हैं वे बड़ी भारी मूल फरते हैं। ऐसी कल्पना मृगतृष्णा के समान मिथ्या है जो दूरसे सुन्दर नजर आती है पास जाने पर कुछ नहीं। भला सोचिये हजारों रुपये की बहुमूल्य पोशाक व भारी आभूषण पहिने हुये नाचने वाली बेरया क्या एक सादी सी पोशाक पहिनने वाली भले घर की स्त्री से सुन्दर मालूम देगी ? हरगिज नहीं ! केवल प्रकृति ही सुन्दर है, जो कुछ प्रकृति विरुद्ध है वह सब भ्रम है कुरूप है, पाग व घन में खिलने वाले पुष्प कितने सुन्दर होते हैं, जंगल की नग्न गिलहरी कितनी प्रसन्नता से और फुरती से एक पृष्ठ से दूसरे पृष्ठ पर उछलती फिरती है ! मनोहर शोभायमान हिरन बिना भ्रङ्गार के कैसा सुन्दर मालूम देता है और कैसी छलांगें मारता है। जंगली पक्षी सुन्दर बोली बोल कर हृदय को मोहित कर लेते हैं। सारांश यह कि सौंदर्य स्वाभाविक जीवन से ही मिल सकता है। कृत्रिम उपायों से तो रहा सदा सौंदर्य भी नष्ट हो जाता है।

गौतम-पत्नी अहिण्या जो घन में स्वतन्त्र प्रकृति में रहती थी बन्कल वस्त्र पहिनती थी और स्वाभाविक भोजन वृन्द मूल फल आदि जिसका भोजन था, कितनी रूपवान् व मनोहर थी जिस अलौकिक सौंदर्य पर देवराज इन्द्र भी

मुग्ध हो गये थे । प्रकृति की शरण में पली हुई
 रहने वाली शकुन्तला कितनी मनोहर थी जिसके
 स्वामाविक सौंदर्य का वर्णन महा-कवि कालिदास
 अपने ग्रन्थों में किया है । उनके रहन, सहन, खान,
 स्वामाविक थे वे पाऊठर नहीं लगाती थी न बहुत
 वस्त्रा भूषण ही पहिनती थी न पान खाती थी न दाँत
 मिस्सी लगाती थी और न वे नेत्रों में काजल व मुरम
 लगाती । फिर उनका अंग-अंग ऐसा मनोहर क्यों
 बिसकी महिमा कवियों ने गाई है । इसका उत्तर बहुत
 सरल है । सौंदर्य स्वामाविक जीवन से ही मिल सकता
 केवल शुद्ध-रक्त के संचार से सौंदर्य प्राप्त होगा और
 शुद्ध तभी हो सकता है जब हम एक बार फिर अस्वा
 विकता छोड़ेंगे । जब हम अनेक प्रकार की प्रकृति वि
 तैय्यारियाँ मिठाइयाँ आचार, मुरब्बे, चाय, कढ़वाँ,
 हुये पदार्थ व अग्नि से पके हुये पदार्थ खाना छोड़
 केवल कच्चे दूध, फल और मेवे का भोजन करेंगे
 हमारा बिछौना बजाय मखमली व मोटे गद्दों के पु
 माता होगा, सब हम शुद्ध वायु में रहेंगे । इन उपायों
 सिवा करोड़ उपायों से भी स्वास्थ्य-व सौंदर्य प्राप्त न
 हो सकता । अस्तु !

जरा अब हमारे वर्तमान स्त्री पुरुष व पञ्चों का भी हाल सुनिये । कोई महाशय इतने मोटे पेट के, बादी भरे हुये होते हैं कि उनसे चला ही नहीं जाता, और दिखने में मैस से अच्छे नहीं मालूम देते । दूसरे महाशय बहुतही दुबले मही शकल के गन्दे व कुरूप होते हैं । तीसरे की खोपड़ी गजी है । चौथे महाशय रीछ के से वालों वाले हैं, जसा ये लोग सुन्दर वस्त्राभूषण पहिन लें तो क्या सुन्दर मालूम देंगे ।

अब स्त्रियों को भी देखिये अधिकांश काली, मोटे पट वाली, मही शकल की डायन सरीखी मिलेंगी । उनकी भारी भारी पोशाकें व जेवर कभी उनकी शोभा नहीं बढ़ा सकते न ऐसी कुरूप स्त्रियाँ अपने सम्बन्धियों को न दूसरों को अच्छी लग सकती हैं । इसलिये रूप-यौवन की कामना करने वालों से मेरी प्रार्थना है कि वे अस्वाभाविक जीवन छोड़ कर प्रकृति की शरण में जायें तभी वे स्वयं प्रसन्न रह कर दूसरों को भी मोहित कर सकेंगे ।

बहुत से मनुष्य आज कल बेत व छड़ी भी रखना पसन्द करते हैं । मेरी राय में तो सिवा मजबूरी के या किसी खास जरूरत के बिना लकड़ी या छड़ी हाथ में न होनी चाहिये क्योंकि इससे स्वास्थ्य को उन्टी हानि होती है प्रकृति हर एक कार्य में अटल है वह किसी को

रिश्तायत करना नहीं जानती, स्वयं अपना अनुभव ही आपही सिद्ध कर देगा कि घाम्त्व में चिना घेत या छड़ी के चलना स्वास्थ्य के लिये अधिक उपयोगी है।

बच्चों की मांति हमारी सजावट मेज कुर्सियां भी अधिकांश प्रकृति विरुद्ध हैं और बहुधा स्वास्थ्य के लिये बड़ी ही हानिकर होती हैं। यदि सच पूछा जाय तो पहिले के लोग स्वतन्त्र प्रकृति में रह कर स्वामाविक सजावट पसन्द करते थे। वे तारों से आच्छादित सुन्दर स्वर्गीय आकाश के नीचे रहते थे। सुन्दर शीतल वृक्षों की छाया में सोते थे। नगी घरतीही उनका पिछौना था। सुन्दर पौदों से फूलों से हरे हरे वृक्ष आदि से ही उनका वह रम्य घर शोभित रहता था। मगर आज घरों की सजावट में लाखों रुपये खर्च किधे जाते हैं। हर एक मनुष्य अपनी परिस्थिति के अनुसार सजावट का सामान रखता है। झाड़ फनूस रंग पिरगी तस्वीरें, गुलदस्ते बढ़िया मेज कुर्सी बड़े पड़े कांच कालीन गद्दा तकिये खिलौने आदि अनेक प्रकार के प्रकृति विरुद्ध सामान में बहुत साधन व समय नष्ट किया जाता है। अलवचा कहीं २ सजावट कुछ प्रकृति के उद्देश्यों के अनुसार होने लगी है अर्थात् कुछ लोगों को सुन्दर पौदे फूलवाड़ी बेलें आदि लगाने का शौक पैदा हो चला है। ऐसे ही लोग सजावट का आनन्द भी ले सकते

हैं और स्वास्थ्य भी सुधार सकते हैं। सबसे जरूरी बात यह है कि गद्देदार मुलायम मेज कुर्सियों को हटा दिया जावे क्योंकि मुलायम गद्दों पर बैठने से शरीर के कुछ भाग गरम हो जाते हैं और इन हिस्सों में रून रुकड़ा हो जाता है जिससे अनेक प्रकार के रोग थकावट सुस्ती, नामर्दी कमजोरी आदि उत्पन्न होते हैं और रक्त के संचार में भारी बाधा होती है। यही कारण होता है कि नरम गद्दी तकियों के सहारे बैठने वाले सेठ, मुनीम, हाकिम आदि बहुधा कमजोर रोग ग्रसित देखे जाते हैं। बवासीर, अण्डकोप धृद्धि आदि का भी एक कारण मोटे गद्दों पर बैठना और सोना है। मोटे मोटे रूई के बिछोनों पर सोने से, गद्देदार कुर्सियों पर बैठने से व गद्दी पर बैठने से हमारे शरीर पर बड़ा ही भयंकर प्रभाव पड़ता है। जरूरत से ज्यादा गरमी पैदा होती है रक्त पिगड़ जाता है और शरीर की नसें कमजोर पड़ जाती हैं। मेरे तो यह बात समझ में ही नहीं आती कि लोगों को नाना प्रकार के सामान मेज कुर्सी आदि से सजे हुए घन्ड़ कमरों में कैसे आराम मिलता है जहां सदा ही अन्धकार व गरमा भी रहता है। आदत होने पर हानिकर बातों में भी सुख मालूम होने लग जाता है। आज मानव जाति गद्दों की व कपड़ों की ऐसी आदि हो रही है कि यह जानते हुए भी कि इन से हमारा स्वास्थ्य नष्ट होता है

फिर भी हम इन का उपयोग नहीं छोड़ सकते । छोड़ना तो दूर रहा हम वस्त्रों को कम भी नहीं कर सकते ।

घजाय गद्देदार कुर्सी मेज के अगर चमड़ा लगी हुई मेज कुर्सी काम में लाई जावे तो ठीक होगा । सीधी साधी लकड़ी की कुर्सियाँ, मेज, टेबल आदि व बैठ की बनी हुई कुर्सी वगैरह भी ठीक होती हैं । देहातों में ऐसा ही फर्नीचर काम में लाया जाता है । यही हाल पलंग आदि के विषय में सम्भूतना चाहिए । लोहे से काठ का पलंग अच्छा होता है और निवार के पलंग की अपेक्षा मूँज (जेबड़ी) का पलंग अधिक स्वास्थ्य कर होगा । इतना ही नहीं जेबड़ी से भी जो पलंग बनाया जाये उनको इस प्रकार बनाया जाये कि ताने व धाने के बीच हवा के आने जाने के लिए जगह खाली रखी जाय । बिन्दुल सटा कर ताना बाना न लगाया जावे क्योंकि सोते समय शरीर को नीचे से भी हवा लगती रहनी चाहिए । निवार के बने पलंगों पर सोने से यह हानि भी होती है कि नीचे से हवा का आना बन्द हो जाता है और स्वास्थ्य के लिये हानिकर है ।

आजकल दुकानदार वगैरह बहुत मोटे रुई के गद्दे बिछाकर उनपर काम करते हैं यह बहुत बुरी बात है । लोग उत्सर्ग बढ़ा आराम सम्भूतते हैं पर है बड़ा दुःख । अनेक रक्त विकार मोटा पन आदि शिकायतें पैदा होती हैं क्याही

अच्छा हो अगर उनके बजाय हलकी दरी चादर जगैरद बिछा कर बैठने लगें। सब से बढ़कर बात तो यह हो कि किसी प्रकार की नरम घास आदि के गद्दे बिछाने के काम में लाए जायें। प्राचीन अपि कुशासन या मृग चर्म ही बिछा कर बैठना पसंद करते थे। जिससे उन्हें कैसा आराम मिलता था और स्वास्थ्य को हानि भी नहीं होती थी।

एक बात और कहूंगा। आज कल दरवाजों व खिड़कियों को भी अजीब ढङ्ग से सजाया जाता है। पहिले के लोग खिड़कियों को न साया करते थे न परदे ही लगाते थे जिससे रोशनी व हवा परावर अन्दर आती थी। अगर आज बड़े घरों में खिड़कियों के अब तक सायवान न हो और चिक न हों तब तक उनकी शान ही नहीं रहती। इसके लिये यह ठीक बात है कि खिड़कियों के हन्के हवादार परदे लगाए जायें जो धक्क जरूरत लगा दिए जायें और फिर हटा दिए जा सकें। हमेशा के लिए खिड़कियों को इस तरह सजाना कि हवा व रोशनी आ ही न सके बहुत ही बुरी बात है।

बिछौने

अब मैं हमारे बिछौनों के विषय में दो शब्द कहूंगा। मेरे खयाल में तो पशुप्य का असली स्वभाविक बिछौना

पृथ्वी माता है । पत्थरों व घरों के आविष्कार से पहिले सभी मनुष्य खुली नगी भूमि पर सोते थे । धरती पिछौने व आकाश ओढ़ने की चीज थे इसलिये मेरी राय में सच्चा आराम, सच्चा सुख इसी प्रकार के स्वभाविक व ईश्वरदत्त पिछौने पर सोकर मिल सकता है । खुली भूमि पर सोने से स्वास्थ्य को कितना अधिक लाभ होता है पृथ्वी में कैसी अद्भुत रोग निवारक शक्तियाँ मौजूद हैं आदि बातों का विस्तार पूर्वक अलहदा पुस्तक में लिखने का यत्न करूंगा यहाँ पर इतना ही कह देना उचित समझता हूँ कि पृथ्वी के अलावा जितने प्रकार के बिछौने हैं वे सब प्रकृति विरुद्ध हैं और मानव स्वास्थ्य का सत्यानाश करने वाले होते हैं । उनसे कभी लाभ नहीं होता ।

मनुष्य लगभग अपने जीवन का आधा भाग बिछौना में बिताता है । बिछौने में सोने से वह आशा रखता है कि उसे विराम व बल मिलेंगे व स्वास्थ्य भी सुधरगा । इसलिये बिछौनों पर खास तौर पर ध्यान देने की जरूरत है और उन्हें इस प्रकार बनाये जायें ताकि प्रकृति की मांगें पूरी होती रहें ।

आज बिछौने इतने गलत तरीके पर बनाये जाते हैं कि सिवा हानि के कोई लाभ होता ही नहीं । बिछौने या तो मोटे २ रुई गद्दों के होते हैं या और गरम चीसों के

बनाए जाते हैं जिनपर सोने से शरीर जरूरतसे ज्यादा गरम रहता है और जठराग्नि पर बड़ा धक्का पहुंचता है। मोटे मुलायम गहों पर सोने वाले सदा रोगी व कमजोर रहते हैं।

पिछौनों के तीन भेद हैं, पलंग चारपाई, पिछौना ओढ़ना। सब से पहिले में पलंग या खाट के चारे में लिस्सू गा। अधिकांश पलंग या चारपाई निवार, मूज सूतली या लोहे व काठ के बनाए जाते हैं। सबसे अच्छे आरोग्यदायक पलंग मूज के होते हैं उनमें भी वे चारपाईयां जो छीदी बनी होती हैं जिन पर सोते समय बदन को हवा नीचे से भी लगती रहती है। निवार के पलंग में आराम चाहे मिले पर शरीर को हानि होती है। जो हिस्सा निवार के पलंग पर रहता है उस पर हवा नहीं लगती। सूतली वगैरह के बने पलंग अच्छे नहीं होते। केवल शौक की चीज हैं। लोहे के पलंग मजबूत जरूर होते हैं पर काठ के पलंग के समान आरोग्य दायक नहीं होते।

पिछौने बहुत मोटे अच्छे नहीं होते। पस् आदि के बने हुए पिछौने बड़े ही हानिकर व रोगकारक होते हैं। हल्के पतले कम रुई वाले पिछौने ठीक होते हैं गरमी में पतली सूत की दरी या चादर का पिछौना ही बहुत काफी होता है बिना पिछौने खरैरी (अकेली) चारपाई, बढ़िया

बिछौना होता है । कुश व अन्यघास पत्ते आदि की चटाइयां घड़े ही लामप्रद बिछौने हैं । उन पर सोने से शरीर को बड़ा लाम होता है । शरीर को प्रकृति विरुद्ध गरमी नहीं पहुँचती और आसानी से हवा लगती रहती है जठराग्नि को भी सहायता मिलती है । इसके सिवा घास तृण, कुश आदि के बिछौने गरमी में ठंडे व जाड़े में गरम रहते हैं बाजारों में आजकल अनेक प्रकार की उत्तम २ चटाइयां मिलती हैं वे खरीदकर बिछौनों के काम में लाई जा सकती हैं । प्राचीन आर्य्य कुश का ही बिछौना अधिक पसंद करते थे पर आज तो हमें उन बातों से घृणा है तरह २ के हानिकर बिछौने तैयार किये जाते हैं जिन में बाह्य सौंदर्य चटक मटक व रोग कारक सहूलियत यही होत हैं लाम का अंश भी नहीं । सभी यह बात जानते हैं कि सादगी अच्छी होती है पर करते हैं विपरीत । जाड़े में ऊन के गद्दे काम में लिए जा सकते हैं । इस विषय में हर एक मनुष्य परिस्थिति के अनुसार प्रकृति के उद्देश्यों को सामने रखकर सुधार कर सकता है सर्व अष्ट बिछौना तो पृथ्वी ही है ।

यही बात ओढ़ने के विषय में है जितने हमके पतले हवादार कपड़े ओढ़े जायेंगे उतना ही छाम होगा । सोते समय मुँह खुला रखना ठीक है इसके सिवा रात को बहुत

से लोग बिछौनों में भी कपड़े पहिन कर सोते हैं यह बड़ी ही मयकर भूल है । जहाँ तक सरदी लगे गरमी न आवे वहाँ तक तो ठीक है पर बिला जरूरत कपड़े पहिनना और खाम रात को, यह तो बड़ी ही मयकर भूल है । अगर कितने ऐसे लोग हैं जो इस पात की तरफ ध्यान देते हैं । चारों तरफ अन्ध विश्वास छाया हुआ है । कपड़ों से इस घुरी तरह शरीर को लपेटा, कसा व ढका जाता है कि वायु देयता पहुँच तक नहीं सकते, क्या ! इसी लिए कि लोगों का खयाल है कि गुले बदन रहे और सरदी जुकाम लगी और आफत आई । अगर यह भी कैसी शोचनीय भूल है ।

कहावत प्रसिद्ध है "बकरे की माँ कब तक कुशल पनावेगी" आखिर बकरा तो निर्दयी कसाई के हाथ मारा ही जायगा । यही हाल मनुष्य जाति का आजकल हो रहा है । चाहे जितना ही हम रोगों से बचने के लिये कपड़ों से शरीर को ढकते रहें, चाहे जितनी दवाइयाँ लेकर रोगों को शरीर के अन्दर दबाते रहें पर पलवान् प्रकृति एक दिन अकाल ही हमें इसका दंड देगी । आये दिन हम देखते हैं हड्डे फट्टे जघान हार्टफेल होने से (हृदय की गति रुक जाने से) अचानक मर जाते हैं । पहुतेरे कालेरा (हैजा) आदि के शिकार होकर मर जाते हैं । क्या उ-

कोई उपाय है, मैं तो निश्चय पूर्वक कहूंगा कि ऐसी अचानक मौतें अधिकांश वे लोग पाते हैं जो सदा ही दिन रात कपड़ों से घुरी तरह लदे रहते हैं। कभी भी वेधारी शरीर रुपी मशीन को हवा नहीं लगने देते।

जब तक हम लोग इस तरफ से बहरे बने रहेंगे कभी सुधार हो ही नहीं सकता। रात को बिछौने में बसा तड़फता है कपड़े फेंकता है मगर मूर्ख, झूठे स्नेह में मरी माता जबरदस्ती बच्चे को उड़ा देती है। गरमी से घबराकर बच्चा कुरता फोड़ फेंक देता है मगर हिताचिंतक माता डरा धमका कर बहका कर, बच्चे को कपड़े पहिनने को मजबूर करती है। कितना अंधेरे है ! कितना अंध विश्वास है ! वह यह नहीं समझती कि यह अपने बच्चे के स्वास्थ्य पर छुटाराघात कर रही है।

वायू सादर दफ्तर से घर आकर गरमी से घबरा कर कपड़े उतार कर फेंक देते हैं व शिर से साफा पगड़ी उतार कर बैठते हैं और हवा लगने के लिये बदन खोल कर खिड़की के सहारे बैठते हैं ताकि शान्ति मिले मगर घर वाले कहते हैं पसीना सूख जाने दो पीछे कुरता उतारना। जुकाम हो जायगी। क्या बढ़िया सलाह है कितना गलत खयाल है। सरदी से व हवा से कितना भय हम लोग रखते हैं मानों सरदी व हवा हमारे शत्रु हैं और

ईश्वर ने मानव जाति के नाश करने लिये ही इन्हें बनाया है ।

पन का सुन्दर पक्षी कोई कपड़े नहीं पहिनता । जाड़े गरमी बरसात सदा नगा रहता है । उन्हें कोई कष्ट नहीं होता । उन्हें जुकाम नहीं लगती । दरख्तों पर छलांग मारने वाले बदर आदि कपड़े नहीं पहिनते क्या उन्हें जाड़ा नहीं लगता ! क्या उनका शरीर मनुष्य शरीर से अधिक बलवान है ? क्या उनके पढ़े बड़े बाल होते हैं ? नहीं इसका कारण यह है कि मनुष्य बुद्धिमान है और पशुपक्षी सब निर्वुद्धि हैं । पशुपक्षी प्रकृति की आज्ञानुसार जीवन व्यतीत करते हैं और मनुष्य प्रकृति विरुद्ध मन माना जीवन व्यतीत करते हैं । वे निर्लज्ज हैं । मनुष्य लज्जा शील हैं । वे सदा नीरोग सुन्दर दीर्घायु व सुखी व प्रसन्न रहते हैं और मनुष्य स्त्री पक्षे अधिकांश सदा ही रोगों से घिरे हुये कुरूप, अल्पजीवी, दुःखी व शोक से मरे हुये रहते हैं । थोड़े से मनन से इसका भेद खुल जायगा ।

अस्तु स्वभाव विरुद्ध भोजन से अर्थात् फल, मेवा, दुग्ध आदि से मिष्ठान्न, मसाले, दाल मांस, मदिरा तथा सूखे व अन्य प्रकृति विरुद्ध चीजें खाते रहने से हमारा रक्त इतना खराब हो गया है हमारी खाल इतनी नाजुक हो गई है कि हमें सरसी गरमी बरसात परदारत नहीं होती

और सदियों से यही हाल है इसके सिवा लगातार कपड़े पहिनते रहने से भी अग प्रत्यंग अत्यन्त नालुक होगये हैं। यह बात हरगिज नहीं है कि हम बिना कपड़ों के रह ही नहीं सकते। धीरे धीरे आदत होने से न जाड़ा मालूम देगा न धरसात में कष्ट होगा न गरमी सतावेगी। शरीर धीरे धीरे नीरोग व सुन्दर व बलवान बनता जायगा।

एक बात और है वह यह कि मैले व फटे हुये व अधिक जीर्ण वस्त्र व जूते आदि मानव शरीर के लिये बड़े ही घातक होते हैं। अनेक रोग तो उत्पन्न होते ही हैं, साथ साथ ऐसे जीर्ण वस्त्रादि दुर्भाग्य व आपत्तियों के भी कारण बनते हैं। इसलिये जिसकी जैसी परिस्थिति हो मैले फटे जीर्ण वस्त्र आदि का यथा शक्ति त्याग करना चाहिये और जहाँ तक हो सके नवीन, उच्चम, स्वच्छ वस्त्रों का उपयोग करना उचित है। खादी पहिनने वाले जहाँ तक हो सके अच्छे सूत की धनी खादी पहिनें बहुत मोटे सूत के कपड़े पहिनना स्वास्थ्य व सौभाग्य दोनों के विरुद्ध है मेरी राय में नग्न रहना बहुत ही श्रेष्ठ है पर जीर्ण वस्त्राभूषण धारण करना योग्य नहीं है।

नंगे शिर रहना अच्छा है परन्तु फटा जीर्ण साफ़, पगड़ी, टोपी पहिनना घुरा है नंगे पाँव फिरना कहीं अच्छा है पर अनेक रोग व पीड़ाओं के आगार जीर्ण जूते

पहिनना ठीक नहीं है । नंगे बदन रहना ठीक है पर मैले, कई धेकली लगे हुये, जीर्ण कुरते, कोट आदि वस्त्र हरगिज नहीं पहिनना चाहिये । केवल लंगोट पहिन कर रहना ठीक है मगर जीर्ण धोती, पाजामे आदि पहिनना ठीक नहीं है । इसी प्रकार नगी, धरती, बालू रेत या घास पर बिना बिछाये सोना बहुत ही उचम है परन्तु मैले कुर्चेले, फटे हुये, बदबूदार गूदड़ या जीर्ण चादर सोड़िये पर या टूटी हुई गली हुई चारपाई पर सोना बहुत घुरा है ।

इसी प्रकार हाथ में, या पत्तों पर पचल में भोजन करना उचम है परन्तु फूटे हुये, मैले, जीर्ण क्रीमती चरतनों में भी भोजन करना या जल पीना घुरा है घाग बग्रीबे, या जगल में रहना उचम है परन्तु गदी सड़ी गलियों वाले तंग, बदबूदार, व अंधेरे और सर्द मकानों में निवास करना बहुत ही घुरा है चाह वे निरे सोने चांदी से ही क्यों न बने हों । अस्तु कहने का सारांश यह है कि जो वस्तुएं चाहे मकान हो, चाहे कपड़े या चरतन हो, या अन्य उपयोग में आने वाली हो वे सब सुन्दर व मन को प्रसन्न करने वाले हों वे ही काम में लिये जाना ठीक है, बरना उनके बिना ही रहना अच्छा है ।

वस्त्रों के विषय में मेरी सम्मति

आज कल लोगों की यह धारणा है कि वस्त्र उनके शरीर के एक अंग हैं और इसलिए वे दिन रात सरदी-गरमी बरसात हर समय कपड़ों से लदे रहते हैं यहाँ तक कि सरदी गरमी के मौसम में भी वस्त्र रहित रहना बुरा समझते हैं चाहे जरूरत हो या न हो कपड़े जरूर पहनेंगे सदियों से यह वस्त्रों की आदत इतनी दृढ़ होगई है कि इसे दूर करना बड़ा ही कठिन हो गया है यदि कोई मनुष्य हिम्मत करके वस्त्रों का उपयोग कम करता है तो लोग बुरा कहने लगते हैं। मेरी तो यह दृढ़ धारणा हो चली है कि मानव समाज वस्त्रों के जरिये अपने स्वास्थ्य का सर्वनाश कर रही है अनेक बार के अनुभव ने सिद्ध कर दिया है कि शरीर पर से वस्त्र उतार कर फेंक देने से शरीर को ऐसी शान्ति व दृढ़ता मिलती है जो कढ़ने में नहीं आ सकती।

वस्त्रों के विषय में नियम

१—रात को हो सके तो पूर्ण रूप से नग्न होकर शयन करना उचित है इससे रात्रि में शरीर हवा से यथोचित लाभ उठा सकेगा और आसोच्छ्वास में जो बाधा कपड़ों से हो सकती है वह न होगी। वस्त्र पहिन कर सोना बहुत ही बुरा है नींद भी अच्छी तरह नहीं आती।

२—पांच वर्ष तक के बालकों को यथा शक्ति बिल-कुल नगा रहने दिया जाये अन्यथा उनका सदा के लिये कमजोर रोगी हो जाकगा । वस्त्र रहित बच्चे प्रसन्न चित व माता पिता के हृदय को आनन्द देने वाले होते हैं पर आज माताएँ अज्ञान बश दिन रात बच्चों को कपड़ों की कई तहों में इस प्रकार लपेटे रहती हैं कि बच्चा हाथ पांव भी नहीं हिला सकता ।

३—छई के कोट, शेरवानी व लचादे जहां तक हो सके कम कर देने चाहिये ताकि शरीर पर प्राय्यावायु का स्पर्श अच्छी तरह होता रहे । छई बदन को कमजोर कर देती है ।

४—हर एक प्रकार के रोगी को यथा शक्ति वस्त्रों का उपयोग छोड़ देना जरूरी है । रोगों में मल पदार्थ तेजी से शरीर में होकर निकलते रहते हैं और वस्त्रों से इस कार्य में भयंकर बाधा होती है । इसके सिवा कपड़े पहिनने से शरीर के अन्दर की गरमी अच्छी तरह बाहर नहीं निकल पाती और यही कारण है कि ज्वरादि रोगों में अधिक वस्त्र धारण करने वाले बहुत से रोगी अकाल ही मारे जाते हैं । खेद है चिकित्सक लोग रोगों में वस्त्रों की हानि पर ध्यान तक नहीं देते । एक बात और है । हाठ भाँस के बने इस शरीर को प्रकृति ने खाल से इस प्रकार

ढक दिया है कि धन्य किसी ऊपरी वस्त्र की आवश्यकता ही नहीं रखी है मगर आज हम कपड़ों को शरीर का एक अंग समझने लगे हैं तभी संसार रोगों से ऐसा घिरा हुआ है। लोग कहते हैं वस्त्रों के अभाव से रोग होते हैं मैं कहता हूँ कपड़े ही बहुत सी बीमारियों के कारण हैं। अगर लोग वस्त्र पहिनना कम करदे तो बहुत से रोगों का संसार में नाम निशान भी न रहे।

प्रकृतिक चिकित्सक का यह पहला कर्तव्य है कि जब किसी रोगी की चिकित्सा के लिये उसको बुलाया जावे तो वह सब से पहले रोगी के सब कपड़े उतरवा दे और कुछ समय के लिये बिलकुल नग्न रखे या हो सक तो केवल एक हल्का सा वस्त्र लज्जा भाव ढकने को रहने देवे और अगर रोगी मोटे रुई के या ऊन के बिछौनों पर सो रहा हो तो उसके नीचे से वे सब बिछौने निकलवा दे और उसे कुछ काल बिना पिछौने नंगी धरती पर रखे और बिना कपड़ों के ढहलावे। ऐसे करने से मारी शांति और आरोग्य मिलेंगे।

मुझे हंसी भी आती है और अफसोस भी होता है कि आज के लोग मेढ़ों से कहीं ज्यादा मूर्ख हैं वे कभी सोचते ही नहीं कि कपड़े हमारे स्वास्थ्य का कैसा सत्पानाश करते हैं और खास कर जब हम रोगों के शिकार होते हैं

तब तो कपड़े षड़े ही हानिकार हो जाते हैं । मगर हमारे चिकित्सक अञ्चल से धखों पर ध्यान ही नहीं देते और देते भी हैं तो सिर्फ सफाई रखने का आदेश करके रह जाते हैं ।

उन्हे मालूम नहीं है कि एक घण भी रोगी शरीर को कपड़ों से ढके रहना रोगों को बढ़ाना है और यह कि अगर रोगों में कपड़े छोड़ दिये जावें या बहुत कम पहिनाये जावें तो रोगी इतना कष्ट नहीं पावेंगे और इतनी मृत्यु न होगी । अञ्चल तो अन्दर की गरमी सताती है फिर हवा की गरमी दुख देती है रहे सहे अनाप शनाप कपड़ों से बेचारे रोगियों को लाद दिया जाता है ऐसी हालत में हमारे रोगी अगर मर जाते हैं तो हमें आश्चर्य नहीं करना चाहिये । बीमार कहता है वैद्य जी मुझे कपड़े नहीं सुहाते हुबम हो तो उतार फेकू मगर माग्य विधाता फरमाते हैं भाई सरदी का झोंका लग जायगा । इतना ही नहीं उसके कमरे के भारी भारी परदे लगाकर कैद रखा जाता है ।

बेचारा गरीब बच्चा सौम्य न रजाई के अन्दर रोता है लात फटकारता है मानों वह यह जाहिर करता है कि मुझे इस बन्धन से निकालो मगर सुख निर्दई माता जबरदस्ती उसे उड़ा

इस प्रकार बच्चे के

अन्याय किया जाता है। मेरा कहने का यह मतलब हरगिज नहीं है कि कपड़े पहिनना ही न चाहिये। मगर इतना अवश्य कहूँगा कि जहाँ तक हो सके कपड़े बहुत कम पहिने जावें और समय समय पर खुले बदन रह कर ठंडी हवा धूप आदि लगाई जावे।

सारांश यह है कि हर एक मनुष्य अपनी परिस्थिति अनुसार धीरे धीरे कपड़े पहिनना कम करता जावे और खुले बदन रहने का अभ्यास करे फिर उसे मालूम हो जायगा कि वास्तव में अधिक वस्त्र पहिन कर मानव समाज किस प्रकार अपने शरीर के साथ अन्याय कर रहा है और यह भी अनुभव होजायगा कि कपड़े छोड़ने से जठराग्नि कैसी प्रबल हो जाती है और रोग समूह कैसी बन्दी भाग जाते हैं इसलिए मेरा उपदेश है कि हर एक मनुष्य इस पर विचार करे और साधन करें। पुराने रोगी तो वस्त्र छोड़ कर पड़े सुखी होंगे। वस्त्रों की गुलामी से बचिये फिर आपको डाक्टर वैद्य हकीमों की गुलामी न करनी पड़ेगी। स्वरूप भी कम होगा शरीर भी ठीक होगा मन प्रसन्न रहेगा। सौन्दर्य व आयु बढ़ेगी।

फिर बच्चे इतने कमजोर बुजदिल नहीं होंगे और न स्त्रियाँ ऐसी कुरूप होंगी और न पुरुषवर्ग इतने अल्प जीवी व रोगी होंगे। भगवान इस देश के लोगों की ऐसी बुद्धि

दे कि वे वस्त्रों की हानियां सफ़रमें और धीरे धीरे उन्हें छोड़ते जावें । वैद्य इकीप डाक्टर भी यह समझलें कि वस्त्रों का चिकित्सा में प्रधान स्थान है और सभी रोगों में (खासकर जीर्ण रोगों में) कभी सफलता न होगी अगर वस्त्र पहिनना न छोड़ा जावे । विचार कीजिये और और मेरे कथन की सचाई का अनुभव स्वयं ही आप को हो जायेगा ।

॥ समाप्त ॥



—: आवश्यक सूचना :—

हमारे यहां से प्राकृतिक चिकित्सा प्रग्यमात्रा निकल रही है। इसमें अनेक परम सपयागी सबके काम की पुस्तकें निकल रही हैं जिन्हें पढ़कर हर एक मनुष्य बिला किसी घबराहटीम डाक्टर की सहायता के बिना कोई दवा खाए केवल स्वाभाविक उपचारों से अपने व दूसरों के बड़े से बड़े रोगों की चिकित्सा कर सकेगा पुस्तकें पढ़ने से इनका महत्व आप स्वयं जान आबेंगे।

१ ज्वर के कारण व चिकित्सा [छप गई]

मुख्य ३) भाग १) अगर आप चाहते हैं कि भयंकर बुखार से सहज में छुटकारा मिल जाय और मृत्यु भी न आवे तो इस पुस्तक को मंगाकर पढ़ें। फिर हर एक प्रकार की बुखार मिटाना आप हाथ का खेल होगा। ऐसी पुस्तक हिंदी में आज तक नहीं छपी।

२ "मिट्टी सभी रोगों की गमवाण औषधि है"

मुख्य १) भाग १) (छप गई) इस पुस्तक में यह बताया गया है कि सब रोग केवल मिट्टी से कैसे अच्छे हो सकते हैं। मिट्टी के आरचर्य अनक रोग निवारक गुणों को पढ़कर आरचर्य हुए बिना न रहेगा। हर एक गृहस्थी के बड़े ही काम की है।

३ "वस्त्रों का स्वास्थ्य पर भयंकर प्रभाव"

मुख्य २) भाग १)

इस पुस्तक में भली भांति वर्णन किया गया है कि मनुष्य क्वाचि रात दिन कपड़ों से शरीर को लादकर किस प्रकार कमजोर, बीमार हो गई है।

❀ हमारी पुस्तकों की सूची ❀

—❀—

रोगों के औषध आक्रमण, डाक्टर घेद्यों की गुलामी, रक्त के अपार खर्च, चिरफाड़ की घोर वेदनाओं से घबकर सदा ही मीरोग सुन्दर, दीर्घ जीवी बनना चाहें तो नीचे किसी पुस्तक पर ध्यान पूर्वक पढ़िए।

रक्त के कारण व चिकित्सा ३)	प्राकृतिक चिकित्सा प्रश्नोत्तर १)
मिट्टी सब रोगों की रामबाण औषधि है। १२)	चरी १२)
रोशनीधूपहवा और सखी का आरोग्य से क्या सम्बन्ध है ॥)	सम्बाकू प्राणघातक विष है १२)
हमें क्या खाना चाहिए? १२)	प्राकृतिक चिकित्सा ॥)
वृष से रोगों का इलाज ३)	सूर्योदय दोनों भाग ॥)
अपना इलाज आप करो १२)	उपवास, एनिमा और फ्ला- १)
बस्त्रों का स्वास्थ्य पर प्रभाव १)	हार चिकित्सा ॥)
पृथ्वी की अद्भुत रोग नाराक शक्ति १)	बीमारी और घुड़ापे से बचने के रामबाण उपाय ॥)
अल चिकित्सा या पानी का इलाज ॥)	फलाहार, पानी और मिट्टी का नया इलाज ॥)
नेत्र रक्षा व नेत्र रोग चिकित्सा १२)	प्राकृतिक चिकित्सा सागर ॥)
	शुभाभाषिक मोखन द्वारा आरोग्यरक्षा और चिकित्सा ॥)

पता—

श्रीयुत युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल, N D

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थमाला कार्यालय,
पोस्ट काबट, जयपुर स्टेट

५२८०७
* श्री हरि *

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थ माला न० २

सिद्धी सभी रोगों

की

रामबाण औषधि है



लेखक

युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल N D

प्रकाशक

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थ माला कार्यालय

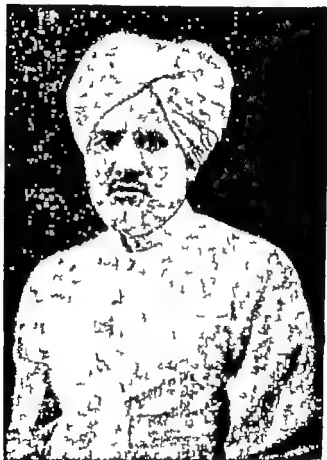
पो० काबट (वयपुर स्टेट)

प्रथम बार }
१९०० }

सन १९४९ ई०

{ मूल्य १/-
प्र भाग

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रंथमाला के संरक्षक



श्रीमान् सेठ प्रभुदयाल जी पोद्दार ।

मालिक फर्म—रायसाहय सेठ विरधीचन्द प्रभुदयाल,
बैंकर्स एण्ड गवर्नेमेन्ट कन्ट्रैक्टर्स,
पो० कार्डिट (जयपुर स्टेट)

* श्री हरि *

मिट्टी चिकित्सा लिखने का मेरा यह उद्देश्य है कि आज हमारे देश में बहुसंख्यक लोग सख्खी चिकित्सा विधि से जानने के कारण बहुत ही कष्ट उठा रहे हैं । रात दिन बीघा, हकीम, डाक्टरों की गुलामी करके व अपार धन खर्च करके भी रोगों से लाखों प्राणों हर साल मर जाते हैं । बड़े-बड़े विद्वान, वैद्यराज डाक्टर आदि अनेक उपाय करके भी रोगों को समूल नष्ट करने में असफल हो रहे हैं । आप दिन सैकड़ों नवीन औषधालय अस्पताल, नर्स-हाउस आदि खोलते जा रहे हैं, परन्तु इन से बचाव घटने के सर्व साधारण में रोग समूह बढ़ते ही जा रहे हैं । जगह जगह टीके लगाने वाले घूम कर बच्चों के टीके लगाते हैं पर शीतला (चेचक) से होने वाली मृत्यु-संख्या बढ़ ही रही है । रोज नई नई दवाइयाँ निकलती हैं और शीघ्र ही लुप्त होती जा रही हैं । सारांश यह कि लाख धन करने पर भी सख्खा स्वास्थ्य व दीर्घ जीवन आज हमारे लिए स्वप्न मात्र रह गए हैं ।

इसका कारण यह है कि सर्व साधारण में सख्खी शिक्षा का सर्वथा अभाव है । छोटे से बड़े छक, गरीब से अमीर तक सभी अज्ञान रूपी अपकार में फंसे हुए हैं । सारा मानव समाज औषधि विज्ञान का गुरी तरह गुलाम है । सभी के शिर पर दवा का मूत्र सवार है । बिना दवा के अन्य सरल प्राकृतिक उपायों

से भी समस्त रोग अवश्य मिट सकते हैं, यह बात वे सर्वथा असम्भव समझते हैं।

इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुए अपने अन्तःकरण की आज्ञानुसार सय साधारण को साम पहुँचाने की दृष्टि से माझा का द्वितीय पुष्प "मिट्टी सभी रोगों की रामबाण दवा है" नामक पुस्तक पाठकों की सेवा में अर्पण कर रहा हूँ। आशा है पाठक, इसे पढ़कर परीक्षा करेंगे और स्वयं अपने रोग व पीड़ाएँ दूर करके बीरों को साम पहुँचावेंगे।

इस पुस्तक में विस्तारपूर्वक यह विस्तारित किया गया है कि विधि पूर्वक मिट्टी के उपचारों से (चचित आहार विहार के साथ) ससार के सभी रोग मिटाये जा सकते हैं और ६० फी सदी पीड़ाओं व रोगों में नीर-फड़ व काटा-कूटी दूर की जा सकती है। क्या ही अच्छा हो रोगी समाज मिट्टी जैसी मुकम, सली और अच्छे स्वाभाविक औषधि से साम उठावे। अन्त में ईश्वर से प्रार्थना है कि यह छोटी सी पुस्तक हर एक दुःखी मनुष्य का दुःख दूर करे सभी में अपने परिभग को सफल समझूँ।

मिट्टी चिकित्सा का तीसरा संस्करण पाठकों के सामने है इसके बिक्राने के बाद चौथा संस्करण सचित्र प्रकाशित किया जायगा। आशा है पाठक निष्पक्ष भाव से निःसंकोच होकर मिट्टी के अद्वितीय रोगनाशक प्रयोगों को आजमावेंगे।

मिट्टी

सभी रोगों की रामबाण औषधि है

मनुष्य यत्नवर प्राणी है। उसकी शरीर रचना इसी तरह की है कि वह रात-दिन पृथ्वी पर ही रहता है खाते पीते सोते चलते हर समय भूमि पर ही रहना पड़ता है। कहा है—“लाक का पुतला बना और त्याक में मिला जायगा”। जिस प्रकार मछली पानी के बिना जी नहीं सकती, उसी प्रकार मानव शरीर भी भूमि से दूर रहकर जीवित नहीं रह सकता। इससे यह भी सिद्ध हुआ कि पृथ्वी का संयोग हर हावत में मनुष्य शरीर के लिए उपयोगी है। आज इस पुस्तक में मैं यह दिखाने की कोशिश करूँगा कि पृथ्वी (मिट्टी) शरीर के लिए फेसी उपयोगी वस्तु है और यह भी कि केवल मिट्टी के विविधपूर्वक उपचारों द्वारा ससार के लगभग सभी भयंकर रोग भी दूर किए जा सकते हैं।

यू कि पृथ्वी (मिट्टी) हमारे शरीर का एक तत्व है, इसलिए सभी प्रकार के घाव, जर्म रोग, आदि के लिए गोली मिट्टी ही एक मात्र सच्ची य स्वाभाविक दवा है। इसके अतिरिक्त अन्य सभी मरहम जेल आदि मूडे व हानिकारक हैं और उनसे कभी हमारे शरीर का सधा हित नहीं हो सकता। शरीर का चिहन्ता

खाम अपने तार से हो सकता है, चटना दूसरे से नहीं हो सकता।

हमारे भारतवर्ष में खंगली आदिवा सदा ही पाव धम-
रोगों में गोली मिट्टी लगाते हैं और इससे उन्हें आश्चर्य जनक
खाम होता है। जो लोग कभी इन लोगों के पास रहे हों उन्हें
मेरे कथन की सच्चाई भली भाँति सिद्ध हो आयेगी। शिकारियों
से सुना है कि जंगली सुभर गोली खाकर सुरत कीचड़ की शरण
लेता है और उसमें खुब छोटता है। इस प्रकार गोली चिपनी।
मिट्टी उसके घाव के भीतरफ़ लग जाती है और पाव के ठीक
अन्दर भी भर जाती है। मिट्टी के अद्भुत गुणों के कारण
सुभर का पाव दो तीन रोज़ में अच्छा हो जाता है। और गोली
भी खाल के अन्दर से बाहर आ जाती है। यह प्रयोग वह मानवर
अन्तःकरण की प्रेरणा से करता है और शीघ्र अच्छा हो जाता
है। क्या यह स्वाभाविक चिकित्सा बड़े बड़े सिविल सर्वेंट व
डाक्टरों को आश्चर्य में नहीं डालेगी ? इसके सिवा अन्य पशु
भी चोटों व घावों पर मिट्टी लगाते हैं। खाम कर ऐसा देखा
गया है कि हाथी को जब चोट या खरम हो जाते हैं तो वह
अपनी खार से ही मिट्टी का गोली कर लेता है और उसे घावों
और चोटों पर लगा कर फौरन अच्छा कर लेता है। दूसरी
किसी भी दवा से ऐसा जल्दी खाम नहीं हो सकता। हमारे देश
में अज्ञानवश लोग ऊँट या घोड़े आदि के पाव, चोट बर्द आदि
की चिकित्सा में बड़ी भूलें करते हैं और इनका परिणाम यह

होता है कि बेचारे गरीब जानवर बहुत कष्ट पाते हैं और बहुत से मर भी जाते हैं। यदि खाद देने, सेकने व झूठे जेर करने के बजाय असीकिक व सुलभ गोली मिट्टी का प्रयोग किया जाय तो आश्चर्य जनक लाभ हो सकता है।

प्रकृति की ओर लौटने से जो अप्रसुत लाभ होंगे उन में मिट्टी का प्रयोग बड़ा ही आश्चर्यजनक सफलता दिखसानेवाली चीज होगी। इसके द्वारा मसार के अनेक रोग, व्याधिया, पीड़ाएँ आनन-फानन में मिटाई जा सकेंगी और अनेक दुखी, दीन रोगियों के प्राण भी बचाए जा सकेंगे और लाखों को संगड़ा, लुझा, खोड़ा, एक हाथ वाला व अग भग होने से बचाया जा सकेगा।

अनुभवने सिद्ध करदिया है कि मिट्टीके उपचारों से सभी प्रकार के घाब, ओर घावों की अथानक सुजन व पीड़ाएँ, और उनसे होने वाली खुत्तार व अमस्त प्रकार के चर्म-रोग अति शीघ्र अच्छे हो गये और मय का जेश भी नहीं रहा। आज मितने प्रकार की चीर-फाड़, काटा कासी चल रही है वह सभी हटाई जा सकती है और वे सभी कार्य जिन्हें आपरेशन के बिना लोग असमर्थ समझते हैं, मिट्टी के उपचारों द्वारा निरधय पूरक किए जा सकते हैं और इस प्रकार अगणित कष्ट और भुराइयाँ व दर्द जो आपरेशनों में छठाने पड़ते हैं, उनसे बच सकते हैं।

गीली मिट्टी से सभी प्रकार के घाब व चर्म-रोग इसनी अच्छी अच्छे होते हैं और इसनी आसानी से बिना कष्ट के मिटते

हैं कि आश्चर्य दृष्टि बिना नहीं रहता। सब पूजा जाय तो गीली मिट्टीसे घाव, चर्मरोग, दन्त पीड़ा आदि मिटाना याई हाथका खेल हैं। लड़ाई- मलाड़े व मार-पीठ के समय मिट्टी के उपचार बड़े महत्व के सिद्ध होंगे। परीक्षा ने इसे सिद्ध कर दिया है। हर प्रकार की खास की खराबी, काटने, भोंकने आदि, गोली के घावों में आग से जल जाने पर और हर प्रकार के फाड़े कुन्नी व हर प्रकार की सूजन में, बिच्छू रसीया व अन्य जहरीले जानवर काटने में, खून खराबी, सभी चर्म रोग, पट के फोड़े, मुस, अदीठ, रसौली, कोढ़, लहसुन, दाद आदि में व हड्डियां टूट जाने में निम्न-भिन्न प्रकार से विधिपूर्वक पीड़ा के स्थान पर गीली चिकनी मिट्टी लगा कर पट्टी बांधनी चाहिये।

मिट्टी को गीली करने में ताजा या ठंडा पानी ही मिलाना चाहिये। यूँक या सार से भी मिट्टी गीली की जा सकती है। और कोई चीज नहीं मिलानी चाहिये। मिट्टी के लगते ही बड़ी भारी ठंडक और शान्ति मिलेगी और उससे जो अकथनीय लाभ होगा वह विराम में बाल दगा। मिट्टी। ओह मिट्टी॥ आज दुनिया में कितने ऐसे लोग हैं जिन्हें मिट्टी के आश्चर्यजनक रोग निवारक अलौकिक गुणों का पता है ? बहुतेरे इसे व्यर्थ व हानिकर समझ कर इससे दूर रहते हैं।

मिट्टी की पट्टी किस तरह बनती है ?

साफ चिकनी मिट्टी या खाश मिट्टी लो और उसे पीस कर छानलो। फिर मिट्टी या काच के बर्तन में ढालकर ठण्डे पानी में मिगोदो। खूब भोग जाने पर मिलाओ। फकर, काटा या गद्गों हरगिज न रह। फिर गोखी मिट्टी को ठीक घाव या पीड़ा के स्थान पर रखो। मिट्टी घाव के अन्दर भी भरी जानी चाहिये और भीतरफ या ऊपर भी खूब लगाई जावे। करीब एक एक अंगुल दल ऊपर रहना चाहिये, कम नहीं लगाना चाहिये। फिर साफ पतखी नई मलमल का चौरस कपड़ा कई तरह बनाकर गोखी करलो और निचोड़ कर मिट्टी के ऊपर रख दो ताकि मिट्टी जगह पर रहे, इधर उधर न सरके। फिर उसके ऊपर मलमल कट्टा या ऊन की पट्टी भीतरफ बाध दी जावे। ऊन की पट्टी सिर्फ आड़े में काम में लेना चाहिये गरमीमें मलमल की पट्टी ठीक रहती है। पट्टी को इतनी सख्त कस कर नहीं बाधना चाहिए कि खून का दौरा रुक जावे और न इतनी ढीली बाधी जाय कि आसानी से गिर पड़े। हर एक बुद्धिमान मनुष्य भौका देख कर पट्टी इस तरह बाधे कि मिट्टी खसके नहीं और कष्ट भी न हो। आजकल लोग मिट्टी को इतनी साधारण वस्तु समझते हैं कि इसकी तरफ धृष्टा की दृष्टि से देखते हैं। उनका अशांत पय भ्रष्ट मन नना प्रकार के सरहम व सेपों की खोज करता है जहाँ अनेक

प्रकार की वैज्ञानिक रीतियों से तैयार किए जाते हैं, जिनके धनाने में कई प्रकार के औजार व सामान जुटाने पड़ते हैं और जो विखरने में सुन्दर व खमकीले नज़र आते हैं। फिर चाहे ऐसे गरहम, लेप, बाम कितने ही हानिकर हों, चाहे लाभ के बजाय उनसे छुट्टी हानि हो क्यों न हो, किन्तु मिट्टी की पट्टी को लोग अपनाने में हिचकिचाते हैं और भूत की तरह डरते हैं और उसे हानिकर समझ कर दूर भागते हैं, हालांकि मिट्टी बहुत ही सुलभ व मस्ती खीज है और घाव, फोटे, फोड़े आदि मिटाने में रामबाण दवा है और अत्यन्त शान्ति व सुख के देने वाली प्रिय वस्तु है।

बहुत से लोग मिट्टी से इसलिये डरते हैं कि गीली मिट्टी से घाव आदि में पल्लम दीड़ जायेगी (Blood Poisoning) य्वाह पायसनिंग हो जायगा, क्योंकि उनके खयाल से इसमें दूषित पदार्थ रहते हैं। यह उन लोगों की मारी भूल है, जबकि तो कोई भी मनुष्य गंदे स्थान की गंधी मिट्टी क्यों काम में लेगा, फिर यदि किसी मिट्टी में कुछ गंदगी हुई तो भी वह स्वयं इसे खींच लेगी और कोई हानि नहीं होगी।

लेकिन आजकल कोई भी इस बात का खयाल नहीं करता है कि शरीर में प्रकृति विरुद्ध भोजन, मसाले, मिठाइयाँ, मांस, मदिरा आदि के कारण कितने सल पदार्थ भर जाते हैं, जिनसे अनेक भयंकर रोग पैदा हो जाते हैं। और जिनके खाने से घाव ऐसे कष्टदायक व भयंकर हो जाते हैं। हमें अपने ही शरीर के अन्दर

अरे हुए जहर मल पदार्थों का ध्यान नहीं है। हमतो बाहरी वस्तुओं से ही डरना जानते हैं, हालांकि बाहर से ऐसी हानि कभी नहीं हो सकती जितनी अंदर के मल पदार्थों से।

हर एक चिकित्सक जब घावोंकी चिकित्सा में असफल हो जाता है तो आपरेशन की शरण लेता है। उसे यह पता नहीं कि मिट्टी में ऐसी करामात है कि घाव या चोट निस्संदेह अच्छे हो सकते हैं और यह कि मिट्टी के उरवारों का प्रयोग किसी चौर-काद या आपरेशन की जरूरत नहीं रखता।

जब मिट्टी की पट्टी घाव या चोट पर से उतारी जाती है तो प्रायः बहुत ही गंदा मवाद बाहर निकला करता है। मिट्टी में यह पदार्थ भारी गुण है कि वह घाव के आस-पास से मवाद बगैरह खींच लेती है और इसीलिये मिट्टी घाव को और उसकी आस-पास की जगह को खराब नहीं होने देती और साफ रखती है। यही कारण है कि मिट्टी घाव व अन्य पीड़ाओं को इतनी जल्दी अच्छा कर देती है। भला कृत्रिम कपोल-कल्पित मरहम लेप आदि में यह गुण कहा से हो सकते हैं।

देखा गया है कि अनेक लोगों के घाव मरहम लेप आदि लगाते रहने पर भी व साफ करते रहने पर भी सड़ जाते हैं, पर मिट्टी की पट्टी से सड़े हुए घाव भी शीघ्र अच्छे हो जाते हैं। यहा तक कि जिन घावों में कीड़े पड़ गए हैं वे भी कीड़े निकल कर घाव बहुत जल्द ठीक हो गये हैं, अलवत्ता परदेन बगैरह भी जरूरी चीजें हैं।

कई लोग सोचते हैं कि मिट्टी में खाद मिला देने से हानि करवा होगा। परन्तु सभी जानते हैं कि बाहर गंधों में अकसर लोग घाव आदि पर गोबर लगाते हैं और उससे घाव ठीक हो जाते हैं इसलिये इससे डरने की सम्भरत नहीं है।

अलक्षणा आजकल लोग रोग अन्तुओं से बहुत ही डरते हैं और उनका खयाल है कि मिट्टी में रोग अन्तु होते हैं इसी-लिए बहुत से लोग मिट्टी का प्रयोग करने में डरते हैं। परन्तु लेखक ने सहस्रों बार परीक्षा द्वारा यह सीखा है, प्रत्यक्ष अनुभव किया है कि मिट्टी में कोई रोग अन्तु नहीं होते और हर हासल में मिट्टी लाभ प्रद सिद्ध हुई है। इतना ही नहीं रोग अन्तुओं का नाश करके आरोग्य प्रदान करने में मिट्टी अद्वितीय वस्तु है। जो लोग मिट्टी चिकित्सा के विरोधी हैं उन्हें चाहिये कि एक बार भू माता की इस अलौकिक रोगनाशक शक्ति की परीक्षा अवसर करे, फिर उन्हें मालूम हो जायगा कि सभी प्रचलित मरहम, लेप वाम आदि मिट्टी की बराबरी नहीं कर सकते, 'कहां रामा भोज, कहां गरीब गंगा तेरी' कहां प्रकृति निर्मित जीवन तत्त्व मिट्टी, कहां भूले हुये मनुष्यों द्वारा निर्माण किये हुये कपोल कल्पित मरहम लेप आदि। क्या प्रकृति की बातों की बराबरी कृत्रिम बातों से हो सकती है।

यह कहना अत्युक्ति न होगा कि लेखक ने आज तक गीली मिट्टी की पट्टी के जितने प्रयोग किये, अितनी बार लगाई, उतनी ही बार कदा ही आश्चर्यजनक धर्ण लाभ हुआ है और

कभी भी कोई हानि नहीं हुई। जिन्हें संदेह होवे स्वयं परीक्षा करके देखें। हाथ फगन को आरसी क्या है। मिट्टी में ओ भी गुण अवगुण हैं मात्तम पद आयेंगे।

अन्तःकरण द्वारा प्रेरित होकर जगदी आसिया घाव आदि पर गीली मिट्टी ही लगाती हैं। अन्तःकरण कभी गलत रास्ते पर नहीं चलाता। हमें प्रकृति कभी गलत रास्ते पर नहीं ब्रह्माती। हमें अन्तःकरण की ही आज्ञानुसार चलना चाहिये। अन्तःकरण में ईश्वर निवस है।

एक बात अत्यन्त आवश्यक है कि खासकर बड़ी चोट या बड़े भावों के इलाज करते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिय कि आहार विहार प्रकृति के अनुकूल रखा जावे। मास, मदिरा, तम्बाखु, मिठाइयाँ, नमक, मसाले, तेज आदि हानिकर पदार्थ दिला कुल न खाए जावें। कसा दूध, मेवेजात, ताजे फल, हरे शाक व इन्का अन्न आदि ही काम में लिप जावें। इनका बड़ा ध्यान रखने की आवश्यकता है।

अब मैं मिट्टी की पट्टी के बारे में विस्तार पूर्वक वर्णन करूंगा और यह घटाने की कोशिश करूंगा कि हमारे जीवन में होने वाली नित्य की घटनाओं में किस प्रकार मिट्टी की पट्टियों का उपयोग करना चाहिये।

मिट्टी में यह एक बड़ा गुण है कि वह पदार्थों को ढोता कर देती है और खींच लेती है। मिट्टी मल पदार्थों को ढोता कर देती है। और फिर उन्हें बाहर खींच लाती है। हर प्रकार के

बहरीले आमवरो के डंक में व खांप काटने में भी मिट्टी लगाने पर वह बहरी को बाहर खींच लावेगी और भीमार अच्छा हो जायगा। ततैया, विच्छू आदि के काटने पर मिट्टी लगाने ही बर्ब बन्द हो गया है, भारी शक्ति प्राप्त हुई है और डंक व उसकी सोजन अति शीघ्र अच्छे हो गये हैं।

कई बार सुना गया है कि साधुओं ने मिट्टी लगाकर अर्थों को आखें देवी और कईयों को जीवन का दान भी दिया।

हमारे धर्म शास्त्रों में मिट्टी की बहुत महिमा लिखी है शीव में, स्नान में हर समय मिट्टी का काम की चीज माना है। कृष्ण भगवान मिट्टी से बड़ा प्रेम करते थे। खेद है कि नवोन सभ्यता ने मिट्टी की महिमा को भुला दिया।

मिट्टी में जो अद्भुत रोग निवारक शक्तियाँ हैं उनके कारण भविष्य में मिट्टी की पट्टियों का रिवाज बहुत फैल जायगा। कोई दिन ऐसा आ जावेगा कि लोग इस सीधी साधी रामबाण दवा की कहर करेंगे और बनावटी मरहम, लेप, आप-देशन सबका जोप हो जायगा।

बहुत से दूध पीड़ा आदि तो मिट्टी लगाने से बन्दू की भी तरह माग जावेंगे वास्तव में प्राकृतिक चीजों में आश्चर्यजनक गुण होते हैं जिन्हें सर्व-साधारण मूले हुये हैं।

हर प्रकार के रोगों में खासकर बड़े-बड़े रोगों में जो स्थानीय नहीं हैं, मिट्टी के प्रयोगों के अतिरिक्त स्थानाधिक भोजन, रोशनी और हवा का स्नान, स्थानाधिक स्नान, आदि भी

बहुत ही आवश्यक हैं क्योंकि ऐसी हालत में समस्त शरीर की स्वाभाविक चिकित्सा करना पड़ती है। परन्तु फिर भी स्थानीय रोगों में मिट्टी की पट्टियाँ आश्चर्य जनक लाभ दिखाती हैं। कभी-कभी केवल मिट्टी की पट्टी से ही तुरन्त पूरा आराम आ जाता है और किसी आघात की आवश्यकता ही नहीं रहती। इसलिए फौरन ही जहाँ जरूरत हो मिट्टी की पट्टी से काम लिया जावे। मिट्टी समस्त रोगों की एक मात्र रामबाण दवा है। प्राकृतिक चिकित्सक अब तक केवल जल के प्रयोगों से ही काम लिया करते थे। गीली चादर, पानी की पट्टी आदि से चिकित्सा की जाती थी, मिट्टी का उपयोग नहीं किया जाता था। जल से भी बड़ा लाभ पहुँचता है।

परन्तु प्रकृति की खोज करने से सिद्ध हुआ है कि जल के प्रयोगों से कहीं अधिक लाभदायक मिट्टी के प्रयोग हैं और आश्चर्यजनक लाभ दिखाते हैं। पानी व मिट्टी दोनों शरीर के तत्त्व और दोनों मिलने से शरीर पर बड़ा ही लाभदायक और आरोग्यदायक प्रभाव डालते हैं, जल की अपेक्षा मिट्टी अधिक देर तक रह सकती है। इसमें जल की अपेक्षा मूल पदार्थों को धोखने और खींचने की अधिक शक्ति है। स्नेहक ने धरावर जल व मिट्टी के प्रयोग अलाहदा-अलाहदा किए हैं जो कि ग्रीसनीस के सिद्धांत के अनुसार हैं, परन्तु जो असर मिट्टी में पाया वह जल में नहीं पाया। यह बात दूसरी है कि कहीं-कहीं केवल जल से भी आराम हो गया है। मिट्टी व जल के प्रयोगों में खास अंतर

नहीं है, करीब २ एक ही सी तरहकी है। मिट्टी इतनी पतली न होवे कि वह आवे, न अधिक गाढ़ी हो हो।

गीली मिट्टी को रोग के स्थान पर रखकर फैला दोमिये। पेट के रोगों में, पेट पर, छाती के फेफड़ों के रोगों में छाती पर आस की बीमारियों में आस पर और गले की पीड़ाओं में गले के चोंचरफ, गरदन व गाल के ऊपर व इसी तरह टांगों के रोगों में टांगों पर जमनेन्द्रियों पर, गुरदे आदि के रोगों में गुरदे पर और अहांभी रोग व पीड़ा हो वहीं पर छगाना चाहिये, फिर चौरस कपड़े से ठक कर पट्टी बांध दें जैसा कि ऊपर कह चुका हूँ। पट्टी न खसक जाय इसके लिए घागे भी काम में लिए जा सकते हैं पर इतने सख्त न फसे जावें कि खून का दौरा रुक जावे।

जैसा समय व परिस्थिति हा हर एक मनुष्य इस प्रकार मिट्टी की पट्टी बांधे कि रोगी को रुष्ट भी न हो और पीड़ा के स्थान पर मिट्टी अच्छी तरह लगी रहे। पट्टी बनाने के लिए मलमल लट्टा या फलालीन भी काम में ले सकते हैं। गरमियों में मलमल की पट्टी अच्छी रहेगी और आड़े में ऊन की पट्टी ठीक रहेगी। बहुत से लोग कहते हैं कि आड़े में मिट्टी से सरदी आजायेगी, सुकाम हो आयेगा, पर यह भारी भूल है। दृढी स्वयं गरमी छाती है इसलिए करना व्यर्थ है। शीत सन्निपात मिट्टी से कभी नहीं होगा। हा यथा य ऽकृति विरुद्ध उपचारों से बहुत संभव है। अलवत्ता जो कमजोर हैं उनके लिए ऊनकी पट्टी काम में लोभानी चाहिये।

हमारे लिए मिट्टी एक ऐसी घरेलू दवा है जो हमें फौरन हर प्रकार के रोगों में ब पीड़ा ब दर्द में जो रोमाना होते रहते हैं लग्न सकते हैं। मिट्टी सदा ही आश्चर्यजनक प्रभाव दिखावेगी। बहुत से रोग ब पीड़ाएँ जो मिट्टी के लगाते ही अच्छे हो जायेंगे, दुबारा लगानी ही न पड़ेगी। परन्तु कठिन ब बड़े रोगों में बारबार कुछ समय तक लगातार मिट्टी लगानी पड़ेगी। मिट्टी अत्यन्त आरोग्यशायक रामबाण दवा है। चाहे रोग ब पीड़ा का स्थान अन्दर हो या बाहर हो मिट्टी फौरन उसकी गरमी को खींच लेगी। उदाहरणार्थ छाती ब फेफड़ों की बीमारी में मिट्टी छाती पर लगाई जावेगी, गुरदे ब मसाने की बीमारियों में गुरदे ब मसानों पर और गला घुटना ब खोजन आदि में गले के चौरफ लगाई जावेगी और फौरन उन स्थानों की गरमी पीड़ा खींच कर शान्ति प्रदान करेगी।

जो रोग सारे शरीर में फैले हुए हों, जैसे बुखार, हैजा, खुसली आदि में गीली मिट्टी सारे पेट पर लगाना बड़ा काम-शायक है। सारे शरीर के मल पदार्थ पेट से ही सब जगह आकर रोग ब पीड़ा उत्पन्न करते हैं।

हर प्रकार का बुखार अच्छा करने में गीली मिट्टी की पट्टी सब श्रेष्ठ साधन है। सभी तेज बीमारियों में इसे अवश्य लगाना चाहिये। मोलीभूरा, लंगड़ा बुखार, चेचक, मलेरिया, प्लेग आदि में और सभी प्रकार के रोग हैजा आदि में पेट पर गीली मिट्टी लगाना एक अत्यन्त रामबाण ब अच्छा उपाय है और साक्षों

जानें बधाई जा सकती हैं। (हर प्रकार के पर्वों के समवाय उपचार हमारी पुस्तक 'स्वर के कारण व चिकित्सा' में पढ़िये। मूल्य =) खेद है आज भारतीय जनता कृत्रिम औषधियों के पीछे धोड़ती है और उनसे आरोग्य लाभ की आशा रखती है। पर क्या प्रकृति विरुद्ध साधनों से आरोग्य संभव है ? हरगिज नहीं आज देश में प्लेग, मलेरिया, हैजा आदि से लाखों आदमी मर रहे हैं। नई-नई दवा निकलने पर भी यह अत्यन्त रोग अब भी नहीं आते। प्लेग की गिल्टी फैसी भयङ्कर होती है, आग की तरह जलती है, रोगी उसके भारे अकथनीय पीड़ा भोगता है। और प्रकृति विरुद्ध साधन चिराना, खाह देना, व लेप आदि से कुछ लाभ न होकर मर जाता है। गिल्टी न फूटती है न बैठती है। ऐसे समय प्रकृतिवत्त गोली मिट्टी प्राणों की रक्षा करेगी। बिधि-पूर्वक स्वाभाविक उपचारों के साथ साथ पेट पर और गिल्टी पर गोली मिट्टी लगाने से गिल्टी अच्छी हो जायगी। सुस्तार चतर जायगा और रोगी के प्राण बच जायेंगे। पर आज कितने डाक्टर, वैद्य, इकीम ऐसे हैं जो प्लेग में गिल्टी पर मिट्टी लगाना पसन्द करेंगे। वे तो मन मानी दवाइयाँ इन्जेक्शन आदि से काम लेंगे और रोगी के मरने पर उन्हें कुछ रंज न होगा। हम लोगों की आँखें कब तक खुलेंगी, कब तक प्रकृति से मुह मोठे रहेंगे, क्या कभी देश में वह दिन आयेगा जब घर घर प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार होगा ? हर एक परिवार में मिट्टी घरेलू दवा होगी ?

हर प्रकार की तेज सुखार व हैजा बगैरह में प्राकृतिक स्नान से भी गरमी दूर होकर आराम होगा। परन्तु गीली मिट्टी अधिक उपयोगी है क्योंकि स्नान तो चढ़ मिनिट ही किया जा सकता है और मिट्टी कई घण्टों पेट पर रहेगी और अधिक मात्रा में गरमी को खींच लेगी।

फिर भी मिट्टी की पट्टी के बाद पेट को चोना ही पड़ेगा। इसलिए अच्छा हो मिट्टी की पट्टीके बाद एक प्राकृतिक स्नान भी जल्दी से करा दिया जावे। परन्तु रोगी की इच्छा न हो तो स्नान हरगिज मूल्य कर भी न कराना चाहिए। गीली मिट्टी गरमी कैसी खींचती है यह बात आप देख सकते हैं कि आप पट्टी पर हाथ रखिए बहुत गरम महसूस होगी। जब मिट्टी गरम हो जाय तो फिर दूसरी पट्टी बाधनी चाहिए। उस मिट्टी को धो धुल कर फेंक देना चाहिये।



मिट्टी सर्वश्रेष्ठ उबटन (लेप) है ।

आज कल सैकड़ों तरह के कृत्रिम खरबीले उबटन और लेप बिक रहे हैं जिनमें बाहरी बमक व मक्क के सिवा कोई लाभ नहीं होता और शरीर को छुटी हानि होती है । इतना ही नहीं प्रकृति विरुद्ध लेप उबटन आदि से स्वास्थ्य कमजोर होकर छेद बंद हो जाते हैं । परन्तु हमारी स्वामाधिक प्रकृति-वृत्त मिट्टी सब से अच्छा उबटन है । इससे शरीर को जो अपार लाभ होते हैं, कहने में नहीं आ सकते ।

चिकनी पीली या काली या भूरी मिट्टी या बालू साफ जगह से लेकर गीली करके उबटन की तरह सारे शरीर पर लगा लो । कोई हिरसा भी ऐसा न रहे जहाँ मिट्टी न लगे । फिर धूप में बैठ जाओ । बार बार गीली मिट्टी पतली करके शरीर पर लगाते रहो यहाँ तक कि स्वास्थ्य कहीं से भी बिगड़ न दे । बहुत गाढ़ी मत लगाओ, धूप में बैठ जाओ या लेट जाओ । १५ मिनट के लेकर १ घन्टे तक बैठिये जितनी बेर सुहावे । मिट्टी सूखने पर मिचकाव करेगी, कुछ आप को कष्ट सा होगा, पर चिन्ता नहीं यह एक प्रकार का उप है जिसका परिणाम शरीर के लिए बड़ा ही लाभदायक होगा ।

मिट्टी सूख जाने पर ठंडे पानी से अच्छी तरह स्नान कर लीजिये । मिट्टी सब धुल जावे । यह मिट्टी का उबटन (लेप)

विधि पूर्वक हमेशा करते रहिये। इससे आपका शरीर गुलाब के फूल की तरह सुन्दर हो जावेगा। सभी प्रकार के दाग, मुस, भदा पन व हर एक प्रकार की चमड़े की खराबी, खज्ज, कुष्ठ आदि दूर होकर चमड़ा मुलायम साफ गोरा हो जायगा श्वात के छेदों में भरा हुआ मैल साफ हो जायगा। खून साफ होगा, यह मिट्टी का लेप विधिपूर्वक स्वामासिक आहार आदि के साथ करने पर बुढ़ापा दूर करने वाला है क्योंकि नसों में भरा हुआ पुराना मैल और पानी को मिट्टी खेंच लेगी और नवीन रक्त का संचार होगा। बिनके बाल सफेद हो गए हैं, उनके बाल काले बनाने के लिए गीली मिट्टी के समान कोई औषधि नहीं है। मिट्टी बालों को जड़ से काता बना देगी यशर्त कि विधिपूर्वक अन्य उपचारों के साथ बराबर इसका लेप किया जावे। लोग व्यर्थ ही कुत्रिम वस्तुओं के पीछे दौड़ कर स्वास्थ्य व धन को नष्ट कर रहे हैं। यह लेप सौन्दर्य के लिए एक अलौकिक वस्तु है, इसलिये रूप व स्वच्छता की इच्छा करने वाली स्त्रियों को चादिए कि मेरी बताई हुई विधि से मिट्टी का लेप किया करें, फिर उन्हें हानि करक व खरपीले स्नोवाम पाउडर आदि की शरण न लेनी पड़ेगी उन्हें इसी से सौन्दर्य प्राप्त होगा।

अब मैं पाठकों के लामार्थ मिट्टी के अलौकिक गुणों का विस्तार पूर्वक वर्णन करूंगा। जैसी परिस्थिति हो मौक्य देख कर मिट्टी की पट्टी कई घंटों तक रखी जा सकती है या दिनमें कई बार बदली जा सकती है। भयकर व तेज बीमारियों में प्लेग,

हैसा, मल-मूत्र आदि में गीली मिट्टी को आरम्भ में बार-बार बदलना चाहिए। एक बार लगाई हुई मिट्टी हरगिज भूल कर भी ठुपारा न लगाई आवे यह ध्यान रहे। मिट्टी शाम को या सोते समय लगाना चाहिये और ठो सके तो रात भर रखी जावे। यदि विलकुल न सुहावे या खास कष्ट-सा जान पड़े उस समय चत्तार फेंकिये। अगर मिट्टी गरम हो जाय तो उस तक वह पट्टी बदल देनी चाहिये।

साधारण घोर पर कासी, पीसी, भूरी मिट्टी काम में ली जाती है परन्तु सबसे अच्छी बात यह है कि जिस जगह जैसी भी मिट्टी मिले वही काम में ली जा सकती है। असलवत्ता मिट्टी जितनी अधिक चिकनी होगी उतनी ही अधिक उपयोगी होगी और लगाने में सुभीता होगा। इसलिये बाह्य या रेत की बजाय ज्यादातर चिकनी मिट्टी ही काम में लानी चाहिए।

वास्तव में तो मिट्टी सारी व्याधियों को मिटाने की शक्ति रखती है। ऐसा कोई रोग नहीं है जिसमें इसका प्रयोग न हो सके। हर प्रकार की सूजन चाहे वह अंदर की हो चाहे बाहर की हो थोट की हो या रक्तविकार की हो मिट्टी लगाने से सूजन खतर कर आराम होगा। इसी प्रकार फेफड़े के रोग दमा, कफ सूखना सीने का दर्द आदि में मिट्टी की पट्टी अपार लाभ पहुंचावेगी। इसी प्रकार गले व कंठ के रोग, कंठ-वेदना जलन आदि में मिट्टी आश्चर्यजनक लाभ पहुंचावेगी। कंठ वेदना जैसे भयंकर व असह्य रोग भी मिट्टी की पट्टी से अवश्य अच्छे

हो जाते हैं। अलवत्ता ऐसे सभी कठिन मामलों में अन्य स्वाभाविक उपचार (स्वाभाविक स्नान, वायु का स्नान स्वाभाविक आहार इत्यादि, शुद्ध वायु सेवन, बाल का पिछौना आदि) जरूरी हैं। गले के रोगों में अक्सर चीर-फाड़ की शरण लेनी पड़ती है। फिर भी आराम नहीं होता है, पर मिट्टी अपना काम भी पूरी तरह दिखावेगी।

गरदनतोड़ दुखारमें गरदन पर गीली मिट्टी की पट्टी सजीवनी घूटी का काम देगी और जब में अन्य स्वाभाविक उपचारों के साथ-साथ अगर गरदन पर गीली चिकनी मिट्टी के उपचार विधिपूर्वक किए जावेंगे तो शायद लाखों दीन-दुखी रोगियों के प्राण बचाए जा सकेंगे और फिर हमें बाहियाब, दवाइया और झूठे लेप मरहम आदि के पीछे इतनी दौड़ घूंप नहीं करनी पड़ेगी। संसार में सुख का साम्राज्य होगा। इसी तरह आँख दुखने व अन्य सभी नेत्र रोगों में गीली मिट्टी ममीरे से कई गुनी अधिक लाभदायक व शांतिदायक सिद्ध होगी। आँखों पर गीली मिट्टी लगाने से ऐसी शान्ति व ठंडक होगी जिसका कोई ठिकाना नहीं है। मिट्टी आँख के ऊपर लगानी चाहिये। अन्वर नहीं, पर अगर भूख से मिट्टी का कुछ हिस्सा आँख में चला भी जावे तो हानि नहीं होगी। मिट्टी से आँख तक किसी को कोई हानि नहीं हुई है। इसी प्रकार कान के रोग, कान बहना, कनफेड़, अन्वर का फोड़ा आदि में गीली मिट्टी कान के अन्वर भर देना चाहिए और कान व गले के चौतरफ गीली मिट्टी लगाना चाहिये।

इससे कान के समस्त रोग अवश्य अच्छे हो जायेंगे। मिट्टी कान के अन्दर से सारी खराबी मैल मवाद आदि को जड़ से खींच लेगी और स्थायी रूप से आराम होगा। फिर पीर-फड़ आदि की शरण इन रोगों में न लेनी पड़ेगी। कान बहना आदि में अन्य सभी स्वाभाविक उपचार यहाँ जरूरी हैं। इसी प्रकार वातव्याधि गठिया आदि में गीली मिट्टी की पट्टी जड़ से आराम कर देगी। दर्द व सूजन मिटा कर स्थायी आराम करेगी। इसी प्रकार सभी तरह के मुँस आदि भी मिट्टी की पट्टी से मुरझ कर इस प्रकार झड़ जायेंगे, जैसे पत्ता सूखने पर पृष्ठ से झड़ जाता है। लेखक ने अनेक बार प्रत्यक्ष अनुभव किया है। इसी प्रकार रसौली आदि में गीली मिट्टी रसौली को बिठाकर अच्छा कर देगी या पकाकर फोड़ देगी और अच्छी हो जायगी। यही-वही रसौली बाहर की व अन्दर की भी विधिवत अन्य स्वाभाविक उपचारों के साथ मिट्टी की पट्टी से अच्छी हो जायेंगी। जिन लोगों का खयाल है कि रसौली बिना आपरेशन ठीक नहीं हो सकती उन्हें एक बार मिट्टी के उपचार करके इसके विलास व जादू को देख लेना चाहिए।

पेट के जितने रोग हैं उनमें मिट्टी की पट्टी अति उपयोगी होती है। ब्रह्म के लिए तो मिट्टी रामबाण दवा है। पेट पर गीली मिट्टी लगाने से पेट की खराबी और गरमी को खींच लेगी और अंत व पेट को बलवान बना देगी। दस्त धीरे-धीरे पचकर लग जायेगा, रोग मिट जायेगा। पेट के दर्द पर मिट्टी

की पट्टी मज्जु आराम पहुँचाती है। मिट्टी कच्चाई को पचाकर दस्त या उन्टी के जरिए बाहर फेंक देगी और वह मिट जावेगा। यदि एक बार मिट्टी की पट्टी से आराम न हो तो बार-बार पट्टी बदलनी चाहिये।

इसी प्रकार अजीर्ण, तिक्को, अतोदर, संप्लयी आदि में विधिपूर्वक मिट्टी लगानी चाहिये। इससे जठराग्नि प्रबल होकर इच्छित लाभ होगा। मज्जु मूत्र बंद होने पर गीली मिट्टी की पट्टी लगाने से आरपच्यजनक लाभ होगा। कहा सभी अन्य उपचार व्यर्थ हुए हैं वहाँ बंध पड़ने पर गीली मिट्टी लगाने से खूब खोर से खुलकर दस्त और मूत्र हुआ है और रोगी के प्राण बच गए हैं। आज हम लोगों की दशा बड़ी ही दर्दनाक है। ऐसी सस्ती मुलभ कमी निष्कल न होने वाली ईश्वरदत्त मिट्टी हम रोगों की चिकित्सा के काम में नहीं लेते बल्कि बकटो धुखा करते हैं। और इसे बिलकुल निस्सार व हानिकर समझते हैं। भला जिस मिट्टी से शरीर बना है जिसमें समस्त दृष्ट, घनरसविया, सभी औषधियाँ आदि उत्पन्न होती हैं क्या वह अपने अन्दर कुछ करामात नहीं रखती ?

स्त्रियों का मासिक धर्म बन्द हो जाने में, मयूर आदि में गीली मिट्टी लगाने से बहुत शीघ्र लाभ होता है, कैसा ही मयूर हो वसित पथ्य भोजन के साथ गीली मिट्टी की पट्टी से जड़ से आराम होगा और मासिक धर्म भी कुछ दिनों बराबर मिट्टी से फिर होने लगेगा। क्या ही अच्छा हो यदि हमारे देश की महि-

साएँ मिट्टी के गुणों का आधार करें और अपनी सभी गुप्त व प्रगट व्याधियों पर निःसंकोच होकर मिट्टी लगावें। उन्हें बड़ा ही लाभ होगा। इसी प्रकार प्रसव के समय दुग्धपान आदि के साथ अगर मिट्टी का प्रयोग किया जावेगा तो उन्हें इतनी पीड़ा और कष्ट न होगा, बल्कि आसानी से बच्चा बाहर आ जावेगा। डरने की जरूरत नहीं है। मिट्टी से सरखी कमी न होगी। अगर जाड़ा हो तो मिट्टी लगाकर पेट पर ऊन की गरम पट्टी बांधनी चाहिये।

इसी प्रकार हर प्रकार के पेट के अफरे पर लेप करने से अफरा दूर हो जावेगा।

स्त्रियों को जननेन्द्रिय रोगों में गीली मिट्टी का लेप करना चाहिये। इससे सभी प्रकार के कष्ट व पीड़ाएँ दूर होंगी और सन्तान आरोग्य प्राप्त होगा।

पुरुषों को भी समस्त प्रकारके जननेन्द्रिय रोगों में मिट्टी की पट्टी पूर्ण लाभ पहुँचावेगी, जलन दूर होगी, घाव आदि हो गये होंगे तो वे भी अच्छे हो जावेंगे। अक-वृद्धि में बड़े हुए फोठों का नाप लेकर इतनी थैली बना कर उसमें गीली चिकनी मिट्टी भर कर फोते उसमें डाल कर बांध देना चाहिये। पट्टी रोज बदली जावे। (अन्य स्वाभाविक उपचारों का करना सामग्री है) इससे बड़े हुए फोठों का पानी मिट्टी बाहर फेंक देगी और फोते समभाग पर आ जायेंगे और अचंकर आपरेशन की शरख न देने दी पड़ेगी। गरमी व सुकाक में भी सिंगेन्द्रिय पर मिट्टी

झगाना चर्चित है। इसी प्रकार नपुंसकता पर गीली मिट्टी का लेप बिधिवत गुहा भागों पर रोम करना चाहिये, इससे नसों में भरा हुआ गदा पानी निकलकर पुनः पुरुषत्व प्राप्त होगा। जिन लोगों ने अपने हाथों अपना जीवन नष्ट किया है वे मिट्टी की शरण लें। बराबर कुछ दिन मिट्टी लगाने से व अन्य स्वाभाविक अपचारों से नपुंसकत्व जड़ से नारा होगा और अनेक दम्पति सासारिक सुखों का उपभोग कर सकेंगे। आज जितने तिस्रा-लेप आदि काम में लिए जाते हैं वे बड़े हानिकार होते हैं और अनेक निर्दोष स्त्रियों की हत्या होती है। मिट्टी की पट्टी का प्रचार होने से अनेक जानें बर्चेंगी और अनेक रमणियां धर्म की मर्यादा पर रह सकेंगी। क्या ही अच्छा हो हम लोग इसकी महिमा समझने लग जाय। इसी प्रकार गुरदे आदि के दर्द में भी मिट्टी दर्द को जड़ से मिटा देगी। लगते ही मिट्टी शान्ति देगी और फिर गुरदे के अन्दर से दर्द के कारण को खींच लेगी और बाहर फेंक देगी और पूरा आराम होगा।

इसी प्रकार केवल पसली के दर्द में और पीछों के बजाय गरम मिट्टी लगाई जावे तो अल्सी ही दर्द दूर होकर खाम होगा। शिरदर्द में शिरमें गीली मिट्टीका लेप करना बड़ा लाभदायक है। शिर में गीली मिट्टी लगाने से बड़ी ही ठंडक और ताबगी आती है और खोपड़ी के अन्दर से खराबी को खींच कर मिट्टी जड़ से शिरदर्द मिटाती है। इसी प्रकार आघा-शीशी में शिर पर, दिमाग पर और गरदन के चौरफ गीली मिट्टी लगाने से

दिमाग से रोग की जड़—दूषित—पानी—बाहर आसावेगा और आधा शीशी अच्छी हो आवेगी। फिर झाड़ा-फू को के लिए इधर-उधर मूर्ख व ठगों की शरय में आपको जाने की अस्मरत नहीं रहेगी और न आंखों से ही जाचार होना पड़ेगा।

सभी प्रकार के दाढ़ व मसूहों के दर्द, अवाहों की सूजन आदि में बाहर की ओर गोली मिट्टी की पट्टी या लेप करने से दर्द फौरन मिट जायगा और सूजन आदि अच्छी हो जायगी। जबड़े दाढ़ के दर्द से कराहते हुए रोगी मिट्टी जगाते ही हंसने लगेंगे और अकसर जहां असह्य पीड़ा आदि के कारण पीर-फड़ आदि कराने पड़ती है वहाँ इस सीधी-साधी प्राकृतिक औषधि से ही पूर्ण आराम हो जायगा।

स्त्रियों के स्तन अकसर पक जाते हैं और वहां मवाद-इकट्टा होकर भारी पीड़ा होती है फोड़े हो जाते हैं और कई मूठे मलहम लेप करते-करते भी रोग बढ़कर बेचारी स्त्रियां अपार कष्ट भोगती हैं। कई तो मर ही जाती हैं, किसी किसी के नसूर रह जाता है और आजीवन कष्ट भोगती हैं, किसी के स्तन बेकार हो जाते हैं। यह सब हमारे अरबाभाविक उपचारों की सजा है। ऐसे रोगों में गोली मिट्टी की पट्टी भारी काम पहुँचावेगी। फौरन दर्द व घाव अच्छा हो जायगा और बेचारी भोली स्त्रियां इतना कष्ट नहीं पावेंगी। असबत्ता रसाभाविक आहार आवश्यक है। इसी प्रकार हर प्रकार की चोट व पैरों में व अन्य घावों में गोली मिट्टी वही उत्तम दवा है। सब से

भ्यावा खूबी यह है कि इसे लगाते ही शरीर को भौतिक शांति मिलती है। दर्द ज्वन वरकल मिट जाते हैं और काम भी स्थायी होता है। इससे अच्छा होने पर दुबारा यह रोग नहीं होता।

मैं तो दावे के साथ यह कहूँगा कि मिट्टी एक असंख्य कामप्रद जोखम-रहित वस्तु है, हानि की कोई आशंका नहीं है और खास कर हर तरह का दर्द अच्छा करने में तो यह अद्वितीय वस्तु है, क्योंकि यह दर्द पीड़ा के कारण व उसकी वह मूल पदार्थ को खींच लेती है और हमेशा के लिए आराम करती है।

आज ससारमें सूजन, फोड़े-फुसी, घाव आदि को मिटाने में अनेक प्रकृति विरुद्ध मरहम जेप आदि लगाए जाते हैं, जिनसे आदिरा वीर पर आराम नबर आता है परन्तु वास्तव में वे बड़े भयंकर होते हैं, क्योंकि मूल-पदार्थों को वापस ही शरीर के अंदर डकेल देते हैं और उससे शरीर को बड़ी ही हानि उठानी पड़ती है। पर आज तो हमारा हाथ ऊट ब मेड़ों का सा है जो बिना सोचे समझे देखा देखा करते हैं, अपना हानिकारम कुछ नहीं सोचते, यह सभ्यता का युग है।

आज दातों के रोग बहुत ब्यावा फैल रहे हैं जो प्रकृति-विरुद्ध आहार से होते हैं। खास कर धातु-दवा खाने वालों के दात बेकार हो जाते हैं। दात के डाक्टर अनेक प्रकार की कृत्रिम दानिफर दवाइयों से दातों को स्वस्थ कर देते हैं। उनसे हमें

बचना चाहिए। मिट्टी के लगाने से यह शिकायतें दूर हो जायेंगी, मिट्टी दाँतों व जोड़ों पर लगा कर फिर धो डालना चाहिये। रूपाभाधिक रहन सहन भी जरूरी है।

मैं ऊपर फह चुका हूँ कि दाँत के दर्द के लिये बाहर गाल पर मिट्टी दर्द के ऊपर लगाना चाहिये। शिर का दर्द और आण-शीशी और आँख, कान व गले के रोगों में गले के चोतरफ भी गीली मिट्टी लगानी चाहिये। पट्टी कस कर बांधी जावे।

जो मनुष्य बिचित्र होगए हैं, जो पागल हैं, जिनका दिमाग सही नहीं है, ऐसे रोगियों के शिर पर बराबर गीली मिट्टी लगाने से कुछ दिनों में पागलपन आदि दूर होकर दिमाग ठीक होगा। पागलपन को चिकित्सा के लिए गीली मिट्टी की पट्टी एक अत्यंत आश्चर्यजनक लेप है। इसका उपयोग अवश्य करना चाहिये। रोग में भी शिर पर गीली मिट्टी की पट्टी लगाने से नींद अच्छी तरह आवेगी। तेज धुत्कारों में, बहकने वाले रोगियों के शिरपर गीली मिट्टी की पट्टी लगाने से शक्तियाँ आराम होगा, शांति होगी, प्रज्ञाप मिट जावेगा।

अचानक मर जाने वाले जैसे बिजली आदि पड़े हुए या जिन्हें साप ने काट खाया हो या मूर्छा आए हुए रोगी, जमोन में (शिर से नीचे-नीचे गले तक) गांठे गए हैं। और उन्हें फिर निरोग कर लिया गया है और प्राण बचा लिए गए हैं। इसी प्रकार हाथ पाव आदि के रोगों में लकड़ा आदि में, नाइके बाजा आदि में हाथ पाव आदि को खनीन में गाड़ कर उन्हें अच्छा कर

क्रिया गया है। जैसी परिस्थिति व समय हो उसी प्रकार पीड़ित व रोग बाधेछर्गों को इस प्रकार जमीन में कुछ देर गाड़ कर अच्छा किया जा सकता है। अन्य स्वाभाविक उपचारों के साथ साथ अगर सत्रवे आदि में मिट्टी के यह प्रयोग बिधिपूर्वक किए जायें तो निस्संदेह लाभ होगा। हैजा, प्लेग, मोलीमरु आदि कठिन तेज स्वरों में गीली धरती पर रोगी को लिटा कर रखने से बड़ा ही प्राणरक्षक प्रभाव होगा और प्राण बचाए जा सकेंगे। पर इन कामों के लिए पृथ्वी सूखी न हो कुछ गीली होनी चाहिए।

मिट्टी के अलौकिक रोगनाशक गुणों का अनुभव करके आश्चर्य रूप बिना नहीं रहता जिन हिस्सों का मिट्टी से स्पर्श होगा, जो पृथ्वी में गाड़े जायेंगे, या जिनपर मिट्टी लगाई जावेगी वे शरीर के भाग नप, बलवान, ताजा हो जायेंगे, मिट्टी के स्पर्श व संयोग से शरीर को जो अपार लाभ होते हैं वे कहने में नहीं आ सकते। अचानक मर जाने वाले रोगी पृथ्वी में (गले से नीचे) गाड़ देने पर फिर जिन्दा हो गये हैं। अचानक हृदय की गति रूंद हो जाने पर यह प्रयोग अत्यन्त लाभदायक सिद्ध होगा। घूप में भूरी भूरी घालू में छाती तक अपने शरीर को गाड़ना बड़ी ही आरोग्यदायक क्रिया है। सूर्य की किरणों का प्रभाव घालू पर और शरीर पर पड़ता है, यह और भी अच्छा है। एक घाघ और कहूँगा। मिट्टी हमेशा ठंडी ही काम में लेना चाहिए। मिट्टी को कभी भूख कर भी आग से गरम नहीं करना चाहिए और न

बचना चाहिए। मिट्टी के लगाने से यह शिकायतें दूर हो जायेंगी, मिट्टी दातों व सीम पर लगा कर फिर घो डालना चाहिये। स्वाभाविक रहन-सहन भी जरूरी है।

मैं ऊपर कह चुका हूँ कि दांत के दर्द के लिये बाहर गाल पर मिट्टी दर्द के ऊपर लगाना चाहिये। शिर का दर्द और आधा शीशी और आल, कान व गले के रोगों में गले के चौतरफ भी गीली मिट्टी लगानी चाहिये। पट्टी कस कर बांधी जाये।

जो मनुष्य विक्षिप्त होगए हैं, जो पागल हैं, जिनका दिमाग सही नहीं है, ऐसे रोगियों के शिर पर बराबर गीली मिट्टी लगाने से कुछ दिनों में पागलपन भादि दूर होकर दिमाग ठीक होगा। पागलपन की चिकित्सा के लिए गीली मिट्टी की पट्टी एक अत्यंत आश्चर्यजनक लेप है। इसका उपयोग अवश्य करना चाहिये। रोग में भी शिर पर गीली मिट्टी की पट्टी लगाने से नींद अच्छी तरह आवेगी। तेज धुस्कारों में, बहकने वाले रोगियों के शिरपर गीली मिट्टी की पट्टी लगाने से शक्ति आराम होगा, शांति होगी, प्रज्ञाप मिट आवेगा।

अचानक मर जाने वाले जैसे बिल्ली आदि पड़े हुए या जिम्हें सांप ने काट खाया हो या मूर्खा आए हुए रोगी, अमीन में (शिर से नीचे-नीचे गले तक) गाढ़े गए हैं। और उन्हें फिर निरोग कर लिया गया है और प्राण बचा लिए गए हैं। इसी प्रकार हाथ पांव आदि के रोगों में लकवा आदि में, नाइक बाजा आदि में हाथ पांव आदि को अनीम में गाढ़ कर उन्हें अच्छा कर

लिया गया है। जैसी परिस्थिति व समय हो उसी प्रकार पीड़ित व रोग बाले अंगों को इस प्रकार जमीन में कुछ देर गाड़ कर भस्त्रा किया जा सकता है। अन्य स्वामासिक उपचारों के साथ-साथ अगर जलपथे आदि में मिट्टी के यह प्रयोग विधिपूर्वक किए जायें तो निस्संदेह लाभ होगा। हैजा, प्लेग, मोतीभर आदि कठिन तेज श्वरों में गीली धरती पर रोगी को लिटा कर रखने से बड़ा ही प्राण रक्षक प्रभाव होगा और प्राण बचाए जा सकेंगे। पर इन कामों के लिए पृथ्वी सूखी न हो कुछ गीली होनी चाहिए।

मिट्टी के अलौकिक रोगनाशक गुणों का अनुभव करके आश्चर्य हुए बिना नहीं रहता जिन हिस्सों का मिट्टी से स्पर्श होगा, ओ पृथ्वी में गाड़े जायेंगे, या जिनपर मिट्टी लगाई जावेगी वे शरीर के भाग नष्ट, बलवान, साधा हो जायेंगे, मिट्टी के स्पर्श व संयोग से शरीर को ओ अपार लाभ होते हैं वे कहने में नहीं आ सकते। अचानक मर जाने वाले रोगी पृथ्वी में (गले से नीचे) गाड़ देने पर फिर जिन्दा हो गये हैं। अचानक हृदय की गति रूंद हो जाने पर यह प्रयोग असंख्य लाभदायक सिद्ध होगा। घूप में भूरी मूरी बालू में छाती तक अपने शरीर को गाड़ना यही आरोग्यदायक क्रिया है। सूर्य की किरणों का प्रभाव बालू पर और शरीर पर पड़ता है, यह और भी अच्छा है। एक बात और कहूंगा। मिट्टी हमेशा ठंडी ही काम में लेना चाहिए। मिट्टी को कभी भूख कर भी आग से गरम नहीं करना चाहिए और न

असार्थ हुई या गरम की हुई मिट्टी ही काम में लेने लायक है। जिस तरह पानी को गरम करने से उसकी वायुगो व शान्तिदायक गुण नष्ट हो जाते हैं, वैसे ही गरम करने से मिट्टी बेकार हो जाती है।

गरम पानी, भाप आदि अक्सर रोगों में काम में लिए जाते हैं, पर यह प्रकृति के विरुद्ध है। गरम पानी व भाप आदि से शरीर को बड़ी हानि होती है, खास कमजोर हा जाती है। अग्नि का सत्कार होने के बाद समस्त पदार्थ निस्सार निर्मोघ हो जाते हैं, इसलिए प्राकृतिक चिकित्सकों को चाहिए कि वे गरम पानी भाप आदि के प्रयोगों को प्रकृति विरुद्ध समझ कर छोड़ दें। गीली मिट्टी सभी रोगों के लिए काफी होगी। हमारे चमड़े को साफ करने के लिए गीली मिट्टी सब से बढ़िया साधुन है। इसमें एक कौड़ी भी खर्च करने की जरूरत नहीं है। इसको लगाकर नहाने से खास बड़ी ही चिकनी, सुलायम और मुम्वर हो जायगी। मैं सब दूर हा जायगा। साधुन लगाने पर खोश बन्द हो जाते हैं, पर मिट्टी लगाने से खास के छेद साफ हो जाते हैं। आज कल हम लोग अनेक प्रकार के हानिकर साधुनों का उपयोग करते हैं। यह कई जानवरों की चरबी से बने होते हैं और उन जानवरों की चरबी लगाने से उनके रोग हमारे शरीर पर बड़ा क्षराब असर डालते हैं, हमें बीमार कर देते हैं। वास्तव में वो ऐसे साधुन खास के लिये बड़ी ही गंदी व हानिकार चीज हैं। सब पूछा जाय वो साधुन से खास साफ नहीं होती, बल्कि छुटी अधिक मैली

हो जाती है। जो पदार्थ साधुन में रहते हैं वे प्लास्त्र को खराब कर देते हैं। यदि हम लोग रोजाना शौच स्नान आदि में साधुन का उपयोग छोड़ देंगे और उसके बजाय भिकनी मिट्टी से काम लें तो हम अधिक साफ रहेंगे। वास्तव में मिट्टी और पानी सबसे बढ़िया प्राकृतिक साधन हैं। हमें इनका आदर करना चाहिए।

मिट्टी एक ऐसी अद्भुत प्रभावशाली रोगनाशक वस्तु है कि जिसकी रोगनाशक शक्ति का वणन मेरी शक्ति से बाहर है। इससे रोग इसनी आसानी से और इतने जल्दी स्थायी रूप से मिट जाते हैं कि स्थम्भित होना पड़ता है। एक बार भी जिम्हो ने मिट्टी की पट्टी का अनुभव किया है वे इसके सच्चे भक्त बन जायेंगे और फिर उन्हें दूसरी तरह की कृत्रिम दवाइयों से सक्त नफरत हो जायगी।

वास्तव में मिट्टी की पट्टियों की ओर लोगों ने बहुत ही कम ध्यान दिया है। उनका ध्यान तो विदेशों से आने वाली सुन्दर केवल लगी हुई कीमती परन्तु हानिकर दवाइयों की ओर लगा रहता है। उनका ध्यान पुराने ग्रन्थों में बताए क्षेप व मरहमों की तरफ है जिन्हें बनाने में अपार धन और समय लगता है, पर जिनसे सिधा हानि के लाभ कुछ भी नहीं होता। उनका ध्यान बढ़े बढ़े आपरेशन-रूम बढ़ी उनकबाह पानेवाले खरमेधारी सर्जन व भयंकर, रोगियों को डराने वाले, निर्वय आपरेशन के भीमारों की तरफ है जिससे वे आरोग्य लाभ की आशा करते हैं और चला कर काल के मुह में जाते हैं। उनका ध्यान सीधी साधी

प्राकृतिक दवा मिट्टी की ओर क्यों जाने लगी ? पर उन्हें यह पता नहीं कि मिट्टी में ऐसे अलौकिक गुण हैं कि असाध्य से असाध्य भयङ्कर से भयङ्कर रोग भी विधिपूर्वक मिट्टी के उपचारों से तप्त हो जाते हैं और यह कि आज यदि समाज कृत्रिम औषधियों के अन्ध विश्वास को छोड़ दें और मिट्टी को अपने लोभ से अनेक चीन दुखी रोगियों के प्राण बर्चेंगे। मिट्टी के उपचारों से प्लेग, हैजा, उबर आदि में होने वाली लाखों मौतें फिर न होंगी। फिर हमें आपरेसन रूम में भय से कांपते हुए प्रवेश नहीं करना पड़ेगा और न मनुष्य को अजाने वाले, कर्लाकररूप, भारी यातना देने वाले तेष चाकू, छुरी आदि औषधों से शरीर को फटवाना या फड़वाना ही पड़ेगा। वह समय शीघ्र आरक्ष है जब लोगों का ध्यान इधर आकर्षित होगा। क्यों-क्यों हमें दवाइयों की दानियाँ और मिट्टी के कामों का ज्ञान होता जायगा, अपने आप हम फिर प्रकृति की ओर लौटेंगे और तभी सच्चा स्वास्थ्य और सुख प्राप्त होगा फिर हर एक घर में मिट्टी सभी रोगों के लिए रामबाण दवा समझी जायगी और हर रोग में काम में ली जायगी। मिट्टी से आज तक जितने प्रयोग लेखक ने किये हैं और दूसरों से सुने हैं उनमें सदा ही आश्चर्यजनक आशातीत काम हुआ है और बड़े आश्चर्य के साथ लोगों ने मिट्टी की रोगनाशक शक्तियों के सामने शिर झुकाया है। बहुत से लोग तो मिट्टी के ऐसे भक्त बन गए हैं कि वे रोगों की चिकित्सा में ही नहीं बल्कि हर एक रीति में, साधुन की जगह, दतघावन में, माजिहा व हर बात में

मिट्टी से काम लेने लगे हैं अतएव यह बता देना जरूरी है कि कठिन मामलों में श्वेत कुण्ड, लकड़ा, प्लेग, मोतीमरा, व अन्य कठिन रोगों में मिट्टी की पट्टी के साथ साथ अन्य स्वाभाविक उपचार भी अत्यन्त आवश्यक हैं, अन्यथा पूरा लाभ होना कठिन है फिर भी मिट्टी से प्रभाव पिलावेगी ।

मेरी हार्दिक इच्छा है कि इस पुरानी सीधी-सादी स्वाभाविक दवा मिट्टी का लोग आदर करें और उसे थोड़ा दवा समझ कर काम में लें, व्यर्थ समझ कर अनादर न करें । फिर मैं अपने इस परिश्रम को सफल समझूंगा ।

बहुत से अमीर लोग पहले-पहल मिट्टी की पट्टी को लगाने में नाक भी चढ़ावेंगे पर उन्हें याद रखना चाहिए कि उनकी शरीर इसी का बना हुआ है और अन्त में भी गति इसी में मिल कर होगी । इसलिए यह अभिमान छोड़ देना चाहिए । बहुत से लोग आदों में मिट्टी लगाने से डरेंगे और समझेंगे कि सरदी और निमोनिया होकर मर जाएंगे, पर यह डर फिजूल है । अवश्य तो सरदी हमारी शत्रु नहीं परम मित्र है । फिर मिट्टी ठंडक के साथ गरमी भी लाती है । जाड़े में मिट्टी लगाकर कम की व गरम कपड़े की पट्टी बाधनी चाहिए ताकि आइ। अधिक न लगे । मिट्टी के विविध उपचारों से श्वेत कुण्ड के दाग, अग्न के लहसुन भी जड़ से मिट जाते हैं । काले आदमी भी गोरे बन सकते हैं, भई कुरूप नरनारी सुन्दर व रूपवान बन सकते हैं । कमजोर बलवान बन सकते हैं । पूरे प्रयोग से तो बड़े भी जवान बन सकते हैं सफेद बाल काले हो सकते हैं ।

सारारा यह है कि यदि आपके दिमाग में खराबी है तो शिर पर मिट्टी का लेप करें और बालों को कासा बनाने के लिए भी शिर पर मिट्टी लगावें। अवश्य सफलता होगी। अगर आपके चेहरे पर फुन्सियां हैं, भद्दापन है, तो चेहरे पर लगावें। चेहरा गुलाब के फूल की तरह चमकने लगेगा। स्त्रियों को चाहिए कि रूप यौवन प्राप्त करना हो तो मिट्टी का आश्रय करें, उपयोग करें फिर उन्हें इच्छित फल प्राप्त होगा। इसी तरह सभी प्रकार के गुप्त व प्रगट स्त्री-रोग, बाल-रोग व अन्य रोगों में मेरी मताई हुई स्ति से मिट्टी का प्रयोग किया जावे।

मिट्टी में यह शक्ति है कि वह खराबी अब से मिटाती है, शरीर को बल व ताजगी देती है, फोड़े-फुन्सियों को पका देती है और घाव भर देती है, सफाई और मुलायमी के लिए इससे बढ़ कर कोई चीज नहीं। मिट्टी में खींचने की अजीब शक्ति है शरीर के अन्दर कैसी ही खराबी हो, इसके लगाने से यह हटती तक में से खराबी निकाल लेगी। बंध पड़ जाने पर मिट्टी लगाने से मल मूत्र इतने वेग से होता है कि पिचकारी सी चलती है, शरीर पर रोख मिट्टी मलने से खुजली, खाज, आदि मिटाना वायु हाव का खेल है। दर्द, ज्वर, हड्डी फूटनी आदि में भी मिट्टी का लेप करने से ज्वरन बंद आदि फौरन अच्छे होते हैं। मस्तिष्क पर लगाने से दिमाग तर हो जाता है। मिट्टी से जो घाव फोड़ फुन्सी अच्छे होते हैं वहां दाग भी नहीं रहता। चेचक के दाग बिनके रह गए हैं वे अन्य स्वाभाविक उपचारों के साथ साथ

मिट्टी का चबदन रोज करेंगे, तो शक्तिया खूबते भर कर प्राप्त बराबर होगी, बाग सब मिट जायेंगे। इसी प्रकार जिनके हाथ-पाव गलने लगीं उन्हें आपरेशन न करा कर मिट्टी की शरण लेनी चाहिए।

सभी प्रकार के छुत्तार मोतीमरा आदि व प्लेग आदि में पेट पर गीली मिट्टी का प्रयोग अत्यन्त गुणकारी है। छुत्तार की गर्मी मिट्टी खींच लेती है, पेट को साफ कर देती है और प्राण बच जाते हैं।

स्त्रियों के बच्चा पेट में भर जाने पर गीली मिट्टी की पट्टी पेट पर रखने से बच्चा बड़े वेग से बाहर आजावेगा, इसमें संदेह नहीं है। अगर ओखनाल आदि न पड़े तो मिट्टी की पट्टी से बाहर आ जावेगी। इसी प्रकार जहरीले जानवर काटने पर डक पर व आस पास गीली चिकनी मिट्टी लगाने से बर्ब दूर होकर आराम होगा। मिट्टी में जहर घुसने की बड़ी भारी शक्ति होती है। बिच्छू, तैया व सर्प दंश पर इसके प्रयोग ने आश्चर्यजनक प्रभाव दिखाया है।

पांगलपन शिर दर्द और मिट्टी

१—आमकल शिर दर्द बहुत फैला हुआ है, अनेक सरहम ज्ञेप आदि के द्वारा व मन्दा फूँकी से रोगों को दवाने की निरर्थक चेष्टा की जाती है। इनमें से एक भी सच्चा इलाज नहीं है। मिट्टी ही एक औषधि है जो सर्वथा हानि रहित और अचूक है। केसा ही शिर दर्द क्यों न हो, मेरी बताई हुई विधि से सारे शिर

पर और गर्दन के चौरफ गीली चिकनी मिट्टी दिन में कई बार बांधनी चाहिए ऊपर से ऊनी कपड़ा बांधना चाहिए। मस्तिष्क में इकट्ठा होने वाला खराब मादा बिनासीय द्रव्य मिट्टी से बाहर फेंक दिया जाएगा और रोगी को भारी आराम होगा, इसी प्रकार पाठ पढ़ने में भी (एमिसा फलाहार के साथ) बार बार रोगी के शिर पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी लगाने से दिमाग शीघ्र ठिकाने आ जायगा, मस्तिष्क की गरमी दूर होगी और रोगी की अकृता वा प्रक्षाम आदि दूर हो जायेंगे।

बालों व शिर दर्द को मिट्टी क्यों लगावें ?

इसका ही नहीं रोखना जो लोग हानिकार साबुन तेल के बजाय इस नैसर्गिक सुखम मिट्टी को शिर में लगावेंगे उनके बाल रेशम के सच्छों की भांति मुलायम घूँघर वाले भीरे सदृश काले बने रहेंगे और उनका दिमाग धरो ताजा हलका और ठंडा बना रहेगा जो किसी भी अन्य औषधियों से या साबुन तेल से असंभव है यह बात रखने की बात है कि मिट्टी मस्तिष्क के मैल व बाह्य की गंदगी को स्याई रूप से दूर कर डालती है और यह कि साबुन तेल से तो बाल व शिर चिपट आते हैं मिट्टी से बड़े मुलायम व निर्मल बन जाते हैं। इसलिए जिन्हें मुड़ाये तक अपने बाल काले रखने हों और जिन्हें अपना मस्तिष्क ताजा और निर्विकार ठंडा रखना हो उन्हें आभकल के प्रकृति विरुद्ध विष

कलवाने वाले बनाबटी व हानिकर साधुन तेल पावडर का व्यवहार छोड़ देना चाहिए।

मिट्टी से चेहरे का सौंदर्य

१—किसने रंग, फ्रीम, पावडर, साधुन तेल आदि चेहरे में खुबसूरती मिटाने के लिए काम में जाए जाते हैं। परन्तु यदि वे प्रकृति विरुद्ध साधनों से सफा रूप कमी नहीं मिल सकता, चेहरे की फुसिया, दाग, धब्बे कालापन मिटाने के लिए गीली चिकनी मिट्टी से मुँह को दिन में कई बार धोना चाहिए और मिट्टी लगाकर चेहरे पर सुखाने दी जावे खूब सूख जाने पर ताजा जल से धो लें। चेहरा मुलायम सुन्दर हो जावेगा और दाग धब्बे कीलें सब रंग लोप होती आयेंगी।

दांत जवड़ा के रोग व छाले आदि

१—सूखनी चिकनी मिट्टी से दाँतों करने से दाँत साफ हो जाते हैं और मुँह के छालों के लिए मुँह में मिट्टी मिला हुआ पानी के छुल्ले कई बार करना चाहिए और अगर दाँतों या छालों में दद हो तो कुछ सूखी मिट्टी दर्द के स्थान पर अन्वर की ओर दबाकर बाहर सूजन व दद के स्थान पर गीली चिकनी मिट्टी बाधने से कैसा ही आद दाँत का दद क्यों न हो कौरन आराम होगा और फिर यह दर्द नहीं होगा।

टांसिल और मिट्टी

अनेक बार लेखक ने सफ़लता पूर्वक बड़े सूजे हुए टांसिलों को पूर्ण रूप से गीली चिकनी मिट्टी की पट्टियों से ठीक किया है।

जिनके लिए कि डाक्टरों ने अविश्वस्य शास्त्र क्रिया की राय दी थी वास्तव में मिट्टी में वर्ष सूजन पीड़ा को मिटाने की ऐसी आश्चर्यजनक शक्ति है कि इसके गुणों पर मोहित होना पड़ता है और मैं हर प्रकार के रोगी से अनुरोध करूंगा कि वह भयानक सर्षपि उपाय शास्त्र क्रिया व दवाइयों के भ्रम काल में न पड़ कर मिट्टी के उपचारों को अपनावें तो घन व प्राणों की रक्षा अवश्य होगी।

फेफड़े व छाती के रोग और मिट्टी

निमोनिया को छोड़ कर अन्य सभी प्रकार के फेफड़ों के रोगों में, क्षय, खांसी आदि में समयानुसार गोली बिकनी मिट्टी बार बार लगानी चाहिये, इससे सूखा व खमा हुआ कफ ढीला होकर बाहर आ जाएगा और रोगी को भारी राखि होगी, निमोनिया में घालू को गरम करके उसकी पीटली बना कर धीरे धीरे फेफड़ों पर सेंकने से अवश्य लाभ होगा और अन्य औषधियों की भांति मिट्टी के प्रयोगों में कोई भी हानि की सम्भावना नहीं है।

पेट के रोग और मिट्टी

१—यद्यपि पेट के रोगों के लिए एनिसा, क्षपन, फलाहार प्राकृतिक रसान आदि अनेक प्राकृतिक साधन होते हैं परन्तु मिट्टी की विधि पूर्वक पट्टी व लेप से ऐसा कोई भी पेट का रोग नहीं जिसमें लाभ न हो अक्षयता पुराने जखोंवर में यह प्रयोग न किया जावे, पेट पर अफरा आ जाने पर बंध पड़ जाने पर, कृमि हो

जाने पर मिट्टी की पट्टी एक २ घंटे से बसलता चाहिए, मल मूत्र
 निकास कर हो जायगा और पेट हलका हो जायगा। पुराने कब्ज में
 भी मिट्टी की पट्टी बाँधते रहने से दस्त साफ होने लगता है, और
 मिट्टी के प्रयोग से कमजोर मैदा व अर्ध बलवान बन कर अपना
 काम ठीक सीर पर करने लग जाते हैं। पेट में कैसा ही दर्द शुरू
 हो मिट्टी की पट्टी लगाने से दर्द दूर होता है। अक्सर देखा गया
 है कि पेट के दर्द के मारे फराहते हुए रोगी मिट्टी की पट्टी लगाने
 से शान्ति मिलने से सुख हो गये।

मिट्टी में ऐसी अद्भुत शक्ति है कि वही मिट्टी की पट्टी
 कब्ज को दूर कर साफ दस्त लाती है और वही मिट्टी की पट्टी
 पेशाब व सपत्नी में दस्त बंद कर करके संप्रदायी दूर करती है।
 पेट के फोड़े पर भाप के देने के बाद मिट्टी की पट्टी बार बार
 लगातार बाँधने पर फोड़ा अन्दर पिघल कर साफ हो जाता है
 और इस प्रकार यह नैसर्गिक दवा बहुते के प्राणों की रक्षा करती
 है। अनुभव ने सिद्ध कर दिया है कि बहुत से समयों पर अगर
 'छट्टी' कराने की आवश्यकता हो तो खूब मोटी वह मिट्टी की
 पट्टी पेट व पेशू पर लगाने से अति शीघ्र इच्छित फल प्राप्त
 होता है और अनेक मृत्यु के मुख में पड़े हुए रोगी बच जाते हैं।

कई बार ऐसा हुआ है कि रोगियों के पेट में बच्चे मर
 गए हैं और चीर फाड़ की नीयत आ गई है। ऐसे समय खूब
 गहरी चिकनी मिट्टी चार पांच सेर तक गीली करके पेट पर
 लगाई गई और एक ही दो पट्टियों में मरा हुआ बच्चा बाहर

आ गया है मानों खिंचकर निकल गया है। इतना ही नहीं आपे में स्त्रियों के अक्सर ओलनाल पेट में रह जाती है जिस से रक्त दूषित होकर स्त्री के जीवन को खतरा हो जाता है वहा भी मिट्टी अपना प्रभाव दिखाती है और पेट साफ कर डालती है। प्रसव के बाद स्त्रियों के साधारणतया ६ मास में इकट्ठा हुआ बहुत सा काला रक्त व विजातीय द्रव्य पेट में से निकलता है कई स्त्रियों की जीवन शक्ति मरने से यह द्रव्य पेट में रह कर अनेक उपद्रव, वायु गोला आफरा, खून सरापी कर देता है। ऐसी हासत में अन्य कुत्रिम प्रकृति बिरुद्ध इलाज न करके दूध पर रखते हुए यदि स्त्रीके पेटपर विधि पूर्वक मिट्टी की पट्टी बांधी जावे तो उस महिला का जीवन बड़े संकट से बच सायगा और उसका दूध सराब नहीं होगा जैसा कि वर्तमान समय में प्रचलित एंटीपैथिक आयुर्वेदीय दवा व द्रामूल क्वाथ आदि हानिकर पदार्थों से हो जाता है। अनुभव करने पर मेरे कथन की सच्चाई स्वयं सिद्ध हो जायगी। खेत व रक्त प्रदर जैसे कुछ रोगों से महिला समाज कितना दुखी है कितने मूठे कपोत्र कल्पित हानिकर और खरबीले उपाय इन साधारण रोगों को मिटाने के लिए काम में लाए जाते हैं पर व्यर्थ। अगर विधिपूर्वक गाय या बकरी के कच्चे दूध और फलों पर रहकर स्त्रियां अपने पेट पर बिकनी मिट्टी की पट्टी दिन में एक बार और रात्रि में एक बार बांधें एक सप्ताह से एक माह तक इस प्रयोग से उन्हें इन रोगों से स्थायी रूप से मुक्ति मिलेगी इसमें संदेह नहीं है और मिट्टी के प्रयोग

उन्हें स्थायी आरोग्य प्रदान करके डाक्टर वैद्यों के सामने अपनी लाज रक्षाने नहीं देंगे ।

नपुन्सकता और मिट्टी

१—प्रकृति विरुद्ध जीवन से उत्पन्न हुई इस कमजोरी को दूर करने के लिए लोग किसने बिचित्र हो रहे हैं लाखों करोड़ों रुपये अनेक प्रकार की दवाइयों विला आदि पर खर्च हो रहे हैं जिसकी दमणियों का जीवन अघकार मय हो रहा है और इन कमजोरियों से कितने घर नष्ट हो रहे हैं इस पर टीका करना व्यर्थ है । अन्य सब उपायों से सिवा दानिके लाभ कुछ नहीं होता । वह्य पर भी काली चिकनी मिट्टी का लेप स्थायी रूप से नपुन्सकता दूर करेगा । इसकी विधि इस प्रकार है—

पहले तीन दिन दूध पर रहकर एनिमा द्वारा पेट साफ कर लिया जाना बहुत जरूरी है । फिर भोजन में कुछ मेवा, हरे शाक दूध व गेहूँ की रोटी फल आदि खाना चाहिये । साफ काली गहरी चिकनी मिट्टी लो, उसे पीस छान कर गाढ़ी गीली करके छोटे कपड़े पर मलहम की तरह लगाकर अनर्नेत्रिय के चोतरफ लपेट कर रागे से ढीली बांध दो इस तरह पट्टी लगाओ कि गीली मिट्टी अनर्नेत्रिय के सब भागों पर लगी रहे । सोते समय लगाओ एक पट्टी इस प्रकार अङ्गुलीयों पर लगाई जाय और एक पट्टी गुदा और अङ्गुलीयों के बीच के भाग पर लगाई जाये और दो सके दो लंगोट बांध लिया जाये । ४० दिन इस प्रयोग से हर प्रकार

की नपुंसकता दूर हो आयगी। इस दौरान में मद्यार्थ न फलाहार का पालन आवश्यक है।

मिट्टी और खुजली

१—खुजली के लिए जो आस फल दवाइया काम में ली जाती हैं वे बड़ी हानिकर हैं शरीर का मेल इनसे वापस अंदर पफेला जाकर दूसरी मर्यकर बीमारी उत्पन्न करता है। यहाँ भी मिट्टी का लेप राम बाण, निर्दोष नुस्खा सिद्ध हुआ है। हर प्रकार की खुजली त्वाक मिटाने के लिए करीब दो चीन सेर मिट्टी साफ लो और पानी में भिगो दो, उसे खूब घोल कर शिर से पाँव तक लेप कर दो कोई जगह खाली न रहे और इस काम को करते समय जाड़ों में तो दोपहर को घूप में एक आस पटा बैठना जरूरी है गरमियों में छाया में बैठ सकते हैं मिट्टी खूब घुल जाने पर ठंडे पानी से स्नान कर झालना चाहिये। जाड़ों में निवाया साखा पानी से स्नान करें अधिक ठंडे से नहीं। इस प्रयोग के करने से पहले तीन दिन एनिमा लेकर अच्छी स्निचकी दलिया या दूध खाये तो बड़ा लाभ होगा। अगर एक दो माह इस प्रयोग को किया जा सके तो काले आदमी कुछ गोरे से हो आयेंगे और शरीर के सभी प्राग घम्मे आदि मिट कर खाल मुलायम हो आयगी।

सांप बिच्छू चर काटना और मिट्टी

बिच्छू चर आदि काटने पर दुरस्त संक के स्थान पर और आठ दस अंगुल चौतरफ खूब बिकनी गीली मिट्टी बार बार

लगाते रहना चाहिए और यदि काटा हुआ रयान ऐसा हो जहाँ पट्टी बांध सके तो बार बार पट्टी बांधते रहें। दर्द तो बाद की की भाँति दूर हो जायगा। एक स्त्री जो भयानक बिच्छू काटने से मृत्यु के निकट पहुँच चुकी थी गोलो मिट्टी लगाने से शीघ्र अच्छी हो गई। साँप काटने पर, महात्मा भी एडाल्फ ज़ुगट खर्मेन निवासी ने, लगभग मरी हुई एक लड़की को बचा लिया था। रमयान भूमि में ले जाते समय उन्होंने उस साँप की काटी हुई अर्ध-मृत लड़की को गोलो चिकनी मिट्टी से भरे हुए गढ़े में २४ घंटे तक (गढ़ेन से नीचे नीचे) घड़े में गाढ़े रक्खा (मुँह ऊपर रहा) और २४ घंटे में मिट्टी ने लड़की के शरीर में फैले हुए साँप के जहर को चूम लिया और लड़की बच गई इससे सिद्ध होवा है कि मिट्टी में जहर खँबने की असाधारण शक्ति है।

घाव चोट और मिट्टी

१—साधारण से लेकर भयानक घाव चोटों पर किए गये अनेक मिट्टी के प्रयोगों से सिद्ध हो चुका है कि मिट्टी संसार की सर्वं भेद्य मसहम है और जैसा कि जनता में साफ्टर वैद्यों ने झूठा भ्रम फैला रक्खा है इससे कमी हानि नहीं होती देखी गई। यह मानी हुई बात है कि घावों और चोटोंमें एक तो पीड़ा होती है दूसरे सूजन मलन होती है तीसरे मवाद आती है मिट्टी में ऐसे गुण हैं कि घाव चोट पर लगाते ही पीड़ा शांत हो जाती है और अस्त्र व सूजन अगर हो वह भी धीरे धीरे मिट जाती

है। मवाद के लिये यह घाव है कि मिट्टी घाव के अन्दर ब, भास पास की मवाद को जड़ से निकाल कर घाव को साफ कर देती है और इस प्रकार घाव को जल्दी भरती है।

अगर ध्यान देकर हम देखें तो फोड़े, फुन्सी, नासूर, रसोली, अवीठ यह सब शरीर में प्रकृति विरुद्ध खानपान से इकट्ठे हुए मल-पदार्थों को निकालने के लिये शरीर की एक यत्नशाली कोशिश के सिवा कुछ भी नहीं है। लोग इस भेद को न समझने के कारण इन साधारण कष्टों में अपार कष्ट उठाकर भी ठीक नहीं होते। कई आपरेशन रूपी राखसी उपचारों की मेंट चढ़ जाते हैं। मिट्टी के विधिपूर्वक उपचार जेप पट्टी आदि यहां भी प्राप्त रखकर सिद्ध हुए हैं। पच्य आहार, सिचकी, दलिया, दूध, शाक, फल आदि पर रहते हुए हर एक फोड़े फुन्सी पर बार बार जैसी परिस्थिति हो गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधते रहना चाहिए बीच में न छोड़ना चाहिये। मिट्टी में वह शक्ति है कि फोड़े फु सी अवीठ की पीड़ा भी मिटा देती है। उन्हें मंकी भाँति पका भी देती है और उन्हें यत्न पूर्वक फोड़ भी देती है और मवाद बिछड़े निकाल कर साफ कर देती है और वही घाव को रखाई रूप से भर देती है। इसी प्रकार रसोली पर आपके साथ साथ मिट्टी की पट्टी लगाते रहने से रसोली बैठ जाती है या फूट कर साफ हो जाती है। नासूर के अन्दर बाहर पर मिट्टी बराबर लगाई जाये ठीक हो जायगा। कठिन मामलों में बराबर पट्टी बदलना चाहिये और आहार दूध व फल रखना जरूरी है इससे अति उत्तम फल होगा।

सभी ज्वर और मिट्टी

मोसीमूला, मजेरिया, निमोनिया व मियादी सब प्रकार की बुखारों में गीली मिट्टी की पट्टी पेट पर विधि पूरक बाधनी चाहिए बाहे में ऊपर ऊनकी पट्टी जरूरी है, इस मिट्टी की पट्टी से बुखारों में होने वाली भयानक गरमी व घबराहट दूर हो जायगी और पच कर दस्त साफ हो जायगा और सारे शरीर की अनावश्यक गरमी मिट्टी की पट्टी खेंच कर बुखार जल्दी मिटा देगी, आज तक कभी भी मिट्टी की पट्टी से शीत समिपात आदि उपद्रव नहीं हुआ सदा लाभ हुआ है चाहे पट्टी बाहे में ही बांधी गई थी, इसलिय सब साधारण को मेरा अनु-रोध है कि हर प्रकार का बुखार मिटाने के लिए अम्ब उपचारों के साथ २ मिट्टी की पट्टी का प्रयोग अवश्य करें। शिर में गरमी अधिक बढ़ने पर बुखार की हालत में शिर पर भी मिट्टी का लेप निःसंकोच करें परिणाम सदा संतोषजनक होगा। शीत समि-पात व वा इन्फ्लूएंजा आदि का परिणाम होता है या बर्फ के अनुचित प्रयोग से हो सकता है मिट्टी से कभी नहीं।

दाद व्यौची (एक्जिमा) और मिट्टी

दाद व्यौची आदि भी अशुद्ध रक्त के लक्षण मात्र होते हैं। शरीर की अम्लरूनी सफाई भी जरूरी होती है। फिर भी बराबर मिट्टी के लेप से ४० साल तक के दाद व व्यौची अब से चले

गये हैं। हमें खेद है कि अन्याय स्वर्णज्ञि व दानिकर मकहम आदि पर लट्टू हो रही है और मिट्टी जैसी सुलभ दवा को नहीं अपनाती।

न्हारू डैरू फीलपाँव और मिट्टी

इन रोगों में पीड़ित स्थान पर आप देकर बाद में गहरी चिकनी मिट्टी की पट्टी खूब मोटी व चौतरफ बांधने से, इच्छित फल प्राप्त होता है। पथ्य आहार पर रह कर लगातार कुछ काब मिट्टी के लगाने से यह रोग अवश्य समूल नष्ट हो जायेंगे।

देखिये !

यदि आपके घर में सत्ताने नहीं होती या होकर मर जाती हैं या स्त्रिया प्रसव समय कष्ट पाती हैं तो आप मुझसे राख लेकर इस दुःख से छुटकारा पा सकते हैं।

यदि आपको दमा, संप्राण्णी, रघेतकुष्ठ, खेकवा आदि दीर्घ रोग हैं तो व्यर्थ कृत्रिम औषधियों में धन व्यय न करें, प्राकृतिक चिकित्सा की शरण लें। यदि आपको नासूर, रसोली आदि व कठबेस, अदीठ, नादरू आदि हैं तो आपरेशन रूपी मृत्यु व कष्ट से बचिये। पिना चीरमाह, फेयल रूमाभाविक उपचारों से यह सभी कष्ट मिट सकते हैं। पूरे हाजात लिखें—पत्र व्यवहार के साथ टिकिट =) भेजना जरूरी है।

मिट्टी की पट्टियों के विषय में दो शब्द !

मिट्टी के रोग निवारक गुणों पर यहाँ थोड़ा ही प्रकाश
झाँसा गया है समय आने पर एक बड़ी पुस्तक चित्रों सहित
पाठकों की सेवा में भेंट की जायगी। मिट्टी के प्रयोगों के
खिलाफ प्रचार करने में डाक्टर वैद्य कोई कमी नहीं उठा रखते
परन्तु हमें नम्रता पूर्वक लोगों को इसकी शक्तियों को अनुभव
द्वारा प्रयोग करके दिखाना चाहिये ताकि जनता में फैले हुये
अंध-विश्वास दूर होजायँ। मैं आपसे प्रार्थना करता हूँ कि
आप सभी लोग मिट्टी के प्रयोगों को स्वयं अपने व औरों के
शरीरों पर प्रयोग करके देखें। आपको साबुस हो जायगा कि
आप इस ओर से अब तक अंधेरे में थे और यदि मिट्टी के
प्रयोगों का प्रचार बढ़ गया तो बहुत से अनावश्यक बीरफड़,
काटा फूटी, अकाल मृत्यु, धन का क्षय, तबाहता से बच सकेंगे
और सदा में अधिक सुख प्राप्त आयगा। इसके विषय में मैं
संदेह निवारण के लिए सदा तैयार हूँ और रहूँगा। जिन लोगों
को बढ़िया काली पीली चिकनी मिट्टी मिल सके वे डाक्टरों
से अधिक मुझसे हमारे यहाँ की अत्यन्त बढ़िया गुणकारी मिट्टी
मगा सकते हैं और लाभ उठा सकते हैं।

, लेखक—

मिट्टी का भजन

—श्रद्धा—

मिट्टी के खेल खिलौने यह, फिर मिट्टी में ही आयेंगे ।
मिट्टी से सब का जन्म हुआ, फिर मिट्टी में मिल जायेंगे ॥
यह जलके धारे मिट्टी के, फल फूल यह सारे मिट्टी के ।
है अन्न पान सब मिट्टी से, मिट्टी के गुन हम गायेंगे ॥
यह महल दुमहले मिट्टी के, यह सारे घड़े मिट्टी के ।
मिट्टी में सोना चांदी है, मिट्टी से सब कुछ पायेंगे ॥
रचना देही की मिट्टी से, फिर मिट्टी से क्या बचना है ।
मिट्टी से अपना जीवन है, मिट्टी को शीश चढ़ायेंगे ॥
मिट्टी में अमृत शक्ति है, इसलिए जगत की भक्ति है ।
मिट्टी श्रीकृष्ण प्यारी है, हम मिट्टी को अपनायेंगे ॥
उत्थान पतन है मिट्टी से, अधियों ने आविष्कार किया ।
रोगों पर मिट्टी औषधि है, हम जनता को घटलायेंगे ॥

लेखक—

योगासनाचार्य पं० बाल मुकुन्द शर्मा पाराशर,
जीनगर अजमेर ।

प्रकाश प्रसिद्ध प्रेस, लाहौरी गेट, देहली में छपी ।

❀ हमारी पुस्तकों की सूची ❀

—२५—

रोगों के भीषण आक्रमण, डाक्टर वेशों की गुलामी, दवा के अपार खर्चे, चौरपाह की घोर वेदनाओं से बचकर सदा ही मीरोग सुन्दर, दीर्घ, जीवी बनना चाहें तो नीचे लिखी पुस्तकें ध्यान पूर्वक पढ़िय।

इवर के कारण ब चिकित्सा ॐ)	प्राकृतिक चिकित्सा प्रश्नोत्तरी ॥२॥
मिट्टी सब रोगों की रसवाण औषधि है। ॥२॥	सम्बाहू प्राणमातक बिब है ॥२॥
रोशनीबूपइबा और सरदी का आरोग्य से क्या सम्बन्ध है ॥॥	प्राकृतिक चिकित्सा सूर्योदय दोनों भाग ॥॥॥
इमें क्या खाना चाहिये? ॥१॥	उपवास, एनिमा और पञ्चाहार चिकित्सा ॥॥
दूध से रोगों का इलाज ॐ)	बीमारी और बुढ़ापे से बचन के रामबाण उपाय ॥॥
अपना इलाज आप करा ॥२॥	फलाहार, पानी और मिट्टी का नया इलाज ॥॥
बस्त्रों का स्वास्थ्य पर प्रभाव ॥॥	प्राकृतिक चिकित्सा सागर ॥॥
पृथ्वी की अद्भुत रोग नाशक शक्ति ॥॥	स्वामाधिक भोजन द्वारा आरोग्यरक्षा और चिकित्सा ॥॥
जल चिकित्सा या पानी का इलाज ॥॥	
नेत्र रक्षा व नेत्र रोग चिकित्सा ॥२॥	

पता—

श्रीयुत युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल, N D

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थमाला कार्यालय,

पोस्ट कार्ड, जयपुर स्टेट

